Бегом в баню потеть, чтобы похудеть!

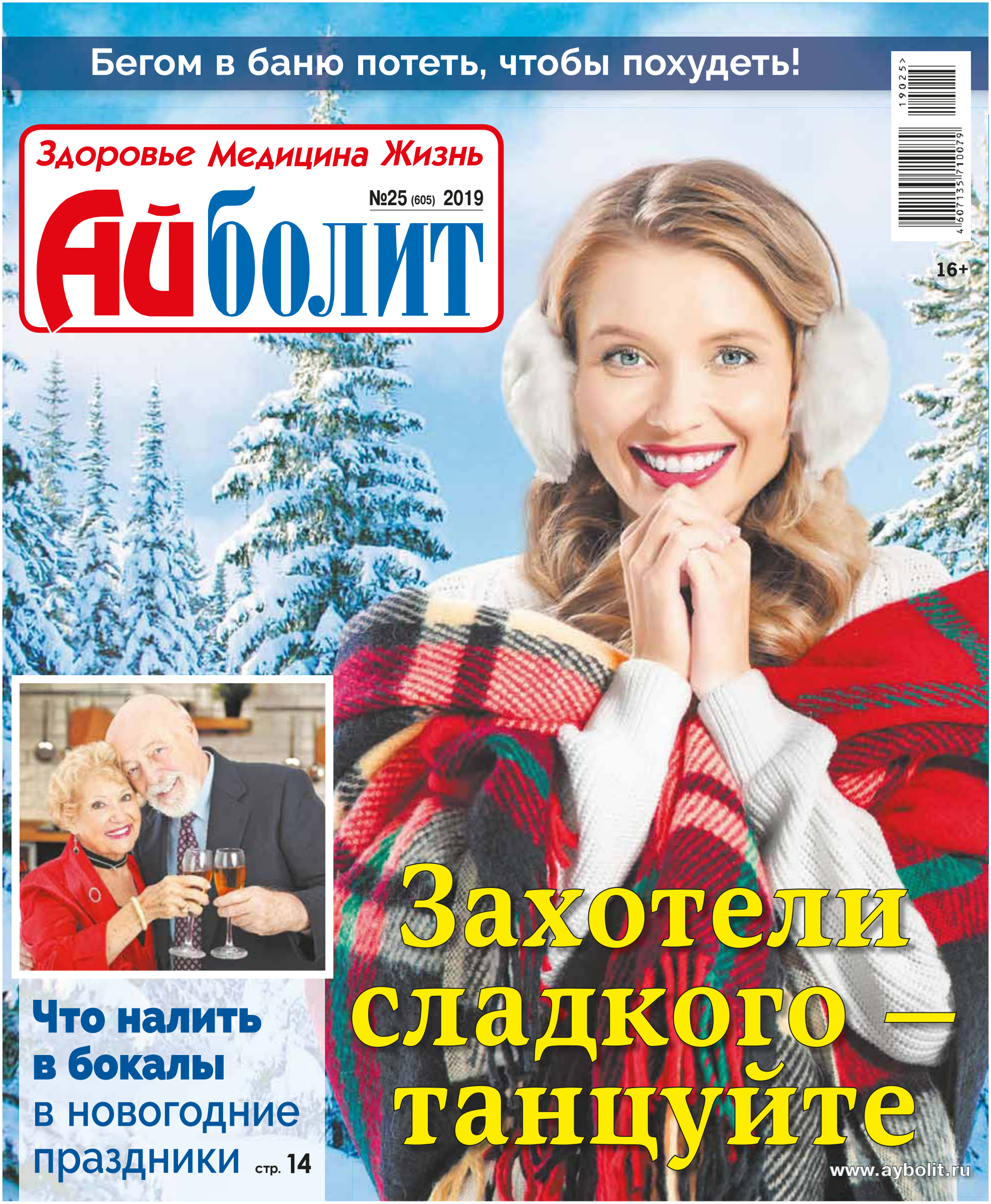
Здоровье Медицина Жизнь

Айболит

№25 (605) 2019

4 607135 710079 19025 >

16+



Что налить в бокалы в новогодние праздники

стр. 14

Захотели сладкого – танцуйте

www.aybolit.ru

5 способов защиты от простуды

1 **Промывайте нос соленой водой.** Одна из причин, почему человек чаще простужается осенью и зимой, — это переохлаждение носа. Поэтому защищайте его и в буквальном смысле согревайте, например, вдыхая пар. Когда в носу снижается температура, замедляется кровообращение, а значит, замедляется и движение иммунных клеток, которые сражаются с инфекцией. Кроме того, полезно промывать нос соленой водой. Это снижает количество микробов в носовых ходах, не дает вирусам возможности размножаться и проникать внутрь организма.

2 **Стирайте одежду в горячей воде.** В разгар вирусных заболеваний терапевты советуют стирать в воде с температурой не ниже 40°С — это помогает убить микробов, которые попадают на одежду. Особенно ту, что носите на работу, а там кто-нибудь обязательно кашляет и чихает.

3 **Хватает ли витамина D?** В сезон простуд и гриппа важно, чтобы в организме было достаточно витамина D. Его дефицит сказывается на иммунной системе, и риск простудиться повышается как минимум на треть. Лучшими источниками витамина D являются печень трески, жирная рыба, яйца, кисломолочные продукты.

4 **Ешьте меньше сладкого.** Доказано, что его избыток в рационе угнетает активность иммунных клеток-фагоцитов, и они начинают пропускать микробов, вместо того чтобы уничтожать. Тем, кто не может без сладостей, рекомендуется есть вместо печенья и конфет фрукты и сухофрукты.

5 **От простуд и гриппа защищает 8-часовой сон.** Люди, которые спят меньше 7 часов в сутки, в 3 раза больше подвержены простудным инфекциям, чем спящие по 8 часов.

О. Л. Кашина, терапевт, врач II категории

ЖЕНАМ НЕ УГОДИШЬ. РАЗБРОСАЛ ПО ДОМУ НОСКИ — СКАНДАЛ, СУНУЛ ПОД ПОДУШКУ — КРИЧИТ «КАРАУЛ!»

Знаете ли вы, что...

● У каждого четвертого человека, пережившего инфаркт, он повторится через 4 года. К такому неутешительному выводу пришли ученые, проанализировав несколько десятков тысяч историй болезней. Поэтому очень важно заниматься профилактикой этого заболевания, не дожидаясь, когда снова случится беда.

● Среди тех, кто страдает ишемической болезнью сердца, гипертонией, 60% тучных людей. У полных в 2 раза чаще случается инфаркт миокарда, в 3 раза выше заболеваемость сахарным диабетом. С избыточным весом нередко связаны болезни желудка, органов пищеварения, желчнокаменная болезнь.

● Людям с пониженным артериальным давлением лучше не пить чай с мятой. Снижая тонус венозных сосудов, мята может спровоцировать обострение варикоза. Если вечером выпить мятный напиток, не исключено, что утром проснетесь с больной головой. У некоторых людей мята может вызвать стойкую изжогу.

Новости

Чудо-гель вместо бинтов

В Нью-Йорке завершились испытания чудо-геля, который должен прийти на смену бинтам и пластырям. Его создатели обещают, что он за несколько секунд способен остановить любое кровотечение. Кроме того, гель обладает противомикробными свойствами и при использовании в стерильных условиях способен исцелить рану.

Рак учатся «поджаривать»

Онкологи разрабатывают нанотехнологию, с помощью которой можно будет уничтожать опухоли за считанные дни. Наночастицы с токсичными для опухоли веществами активизируются с помощью рентгена, лазера или магнитного поля. Поглощая излучение, частицы разогреваются и «поджаривают» раковые клетки изнутри. Через два дня они погибают.

Надо ли удалять миндалины?

Ученые из Дании и Австралии 30 лет наблюдали за самочувствием людей, у которых были удалены миндалины. Выяснилось, что операция дает лишь краткосрочный положительный эффект. У людей с удаленными аденоидами в 4-5 раз возрастает риск отита. Они в 2 раза чаще страдают от хронической обструктивной болезни легких, конъюнктивита и воспаления пазух носа. А люди, которым удалили миндалины, чаще сталкиваются с инфекциями верхних дыхательных путей.

■ НОЧЬЮ МОЗГ НЕ ОТДЫХАЕТ. ОН ПЕРЕРАБАТЫВАЕТ ВСЮ ИНФОРМАЦИЮ, КОТОРУЮ ПОЛУЧИЛ ЗА ДЕНЬ.

■ ЛЕГКИЕ — ЭТО РЕЗЕРВ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПОТЕРИ КРОВИ. В ОРГАНЕ ПОСТОЯННО НАХОДИТСЯ 450 МЛ КРОВИ, ЭТО ДЕСЯТАЯ ЧАСТЬ ОТ ЕЕ ОБЩЕГО ОБЪЕМА В ОРГАНИЗМЕ.

Называем адрес — *Медицина на грани фантастики*

Операция сложная, но ребёнка спасли

Израильские врачи отделили голову девочки от позвоночника, чтобы спасти ей жизнь.

Это одна из самых редких операций в мире. Известны лишь несколько подобных случаев. Хирурги больниц «Шнайдер» и «Бейлинсон» работали 12 часов, отсоединяя и присоединяя обратно сосуды и нервы. Важно было не просто спасти жизнь 9-летнему ребенку. Любая ошибка могла привести к тому, что девочка навсегда останется парализованной.

Эта история началась два месяца назад. Однажды отец обнял 9-летнюю Тару и обнаружил странное образование в ее шее. Обратились к врачам. Оказалось, что это крайне опасная опухоль с очень сложным анатомическим расположением — на втором шейном позвонке. Была назначена очень сложная операция. До сих пор проведено лишь несколько подобных вмешательств. На консилиум пригласили лучших пластических и челюстно-лицевых хирургов, нейрохирургов, отоларингологов и анестезиологов. По словам профессора Эяла Ицхаека, заведующего отделением спинальной хирургии больницы «Бейлинсон», возглавившего операционную бригаду, основная сложность заключалась в том, что опухоль занимала весь второй шейный позвонок. Он является осью, благодаря которой человек может поворачивать голову из стороны в сторону. Эта область богата сосудами, идущими к спинному мозгу и стволу головного мозга. Так что в ходе операции сначала пришлось удалить с опухоли все кровеносные сосуды, обнажить спинной мозг и временно отсоединить его от позвоночника на участке между первым и третьим позвонками. Голова оказалась практически отделенной от тела. Соединяла их лишь металлическая пластина, прикрепленная болтами к позвоночнику и основанию черепа.

Затем хирурги полностью удалили опухоль и поставили на место удаленного участка протез, изготовленный в США методом трехмерной печати. Он соединил позвоночник с черепом и прикрыл спинной мозг. Протез закрыли участком мышцы с артерией и веной для восстановления кровообращения спинного мозга. На последнем этапе операции девочке надели корсет. Работа заняла долгих 12 часов. Операция завершилась успешно. Тара идет на поправку. Ей еще предстоит длительный период реабилитации, но главная опасность позади.

Нос заложен?

■ ПОДЫШИТЕ НАД ТОЛЬКО ЧТО ВСКИПЕВШИМ МОЛОКОМ. ТАКАЯ ИНГАЛЯЦИЯ ОСОБЕННО ПОЛЕЗНА, ЕСЛИ ПРОСТУДА СОПРОВОЖДАЕТСЯ АНГИНОЙ ИЛИ ЛАРИНГИТОМ.

■ НАНЕСИТЕ НА ПЯТКИ ЙОДНУЮ СЕТКУ: ЗАЛОЖЕННОСТЬ НОСА УМЕНЬШИТСЯ И ДЫХАНИЕ УЛУЧШИТСЯ.

Вышла на пенсию — и сразу посыпались болячки...

Но больше всего огорчало, что сердце начало пошаливать. Поэтому, не дожидаясь серьезных проблем, решила сделать все возможное, чтобы улучшить его работу. Помогает мне в этом витаминная смесь. Пропускаю через мясорубку 100 г сушеного инжира, стакан грецких орехов и лимон (с кожурой, но без косточек). Добавляю 8 ст. ложек меда и 50 г водки. Хорошо перемешиваю, выкладываю в стеклянную банку и ставлю в холодильник на 3 дня. Принимаю по 1 чайн. ложке утром, натощак, и вечером, перед сном, в течение недели. Затем дозу увеличиваю до 1 ст. ложки. Принимаю, пока смесь не закончится, потом делаю перерыв на месяц. Лечусь так уже почти год. Стала лучше себя чувствовать, сердце не беспокоит. А еще такая смесь хорошо укрепляет иммунитет.

О. Н. Сорокина, Ростовская обл.

О капельницах

... с витаминами

Считается, что внутривенное вливание витаминов — это ударное оздоровление организма.

Многие пациенты идут на такую процедуру и готовы платить приличные деньги за «мощный мультивитаминный эффект». А что говорит наука? К сожалению, ни одно клиническое исследование убедительно не подтвердило, что инъекции витаминов приносят пользу здоровью. Вообще очень мало капельниц с витаминами. Известно о «коктейлях Майерса» — растворе магния, кальция, витамина С и витаминов группы В. Но опять же документально это не подтверждено. Таким образом пытались оздоровить пациентов с хронической фибромиалгией. Оказалось, что различий между теми, кто получал «коктейль Майерса» в течение восьми недель, и теми, кто этого не делал, нет.

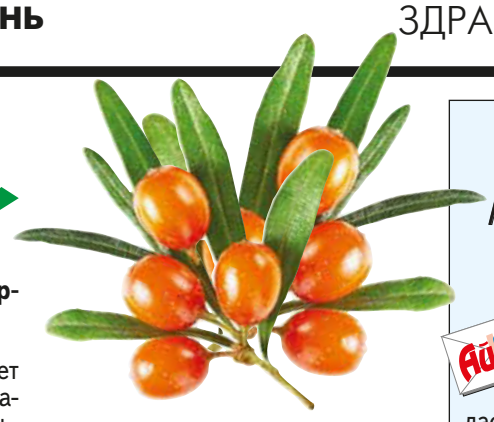
Кардиологи предупреждают, что внутривенное введение витаминов может довести до инфаркта.

Еще одно исследование было посвящено применению витаминной терапии при астме. Эту работу вообще сложно назвать научной. Что достоверно известно: многие пациенты говорили, что чувствуют себя лучше, когда им вводили фиктивный коктейль (в нем вообще не было никаких витаминов). Может быть, и неплохо, что люди получают хотя бы психологическую пользу. Но, к сожалению, витаминные коктейли не всегда безобидны. Всегда есть риск передозировки. Например, если принять слишком много жирорастворимого витамина А, пострадает печень. В витаминных коктейлях часто содержатся водорастворимые витамины С и В. Но они перерабатываются почками и выводятся с мочой. После таких капельниц моча становится дорогой жидкостью, учитывая деньги, запланченные за процедуру.

Это еще полбеды. Из организма почечных больных излишки водорастворимых витаминов выводятся нескоро. Они накапливаются, и тогда надо ждать последствий. Кардиологи предупреждают, что внутривенное введение витаминов может довести до инфаркта. По словам специалистов, большинству людей вполне достаточно витаминов и минералов, содержащихся в здоровой пище.

Актуально

Чтобы не заболеть гриппом и ОРЗ, утром и обязательно вечером смочите ватный тампон в мыльном растворе (предпочтительнее хозяйственное мыло) и смазывайте носовые ходы. Так можно бороться с начинающимся насморком.



ОТ ГОЛОВНОЙ БОЛИ — ЧАЙ ИЗ ЛИСТЬЕВ ОБЛЕПИХИ. ЗАЛЕЙТЕ 1 СТ. ЛОЖКУ СУХОГО СЫРЬЯ СТАКАНОМ КИПЯТКА, НАСТАИВАЙТЕ 5-10 МИНУТ. ПЕЙТЕ СКОЛЬКО И КОГДА ХОТИТЕ.

Я мазала свои больные руки сметаной, и трещины исчезли

Каждую зиму у меня на руках появлялись трещины, кожа сохла, воспалялась и сильно чесалась. Никакие кремы и мази не помогали. Но однажды увидела мои руки женщина, которая работает уборщицей в столовой (в ней я постоянно обедаю). Часто вижу ее в зале с мокрой тряпкой, но руки при этом просто идеальные. Открыла она мне свой секрет — каждый день по нескольку раз она мажет руки сметаной. Решила и я попробовать — намазала свои больные руки сметаной. Щипало так, что выдержала всего 5 минут, смыла и намазала кремом. Так делала 3 раза в день и уже на следующий день почувствовала заметное облегчение. А совсем скоро и вовсе все прошло. Теперь, как только появляются проблемы с руками, сразу смазываю их сметаной и вам советую.

Л. И. Половцева, Луга

Хотите сладкого? А вы танцуйте!

Вышла на пенсию и стала набирать килограммы: целый день дома, то чай с конфеткой, то кофе с печенькой... Но быстро взяла себя в руки! Как только мне хочется что-то вкусненькое положить в рот, я сразу же начинаю двигаться: приседаю, быстро хожу или просто вальсирую по комнате. Или сажусь за сканворд, занимаюсь подсчетом домашней бухгалтерии. Отвлекаешься — и переключаешься. Считаю, что лень и малая подвижность — бич всех домоседов. Они отнимают у нас здоровье, наваливают на наше тело килограммы жира, сокращают жизнь. Двигайтесь, двигайтесь! Несмотря ни на что, живите с интересом!

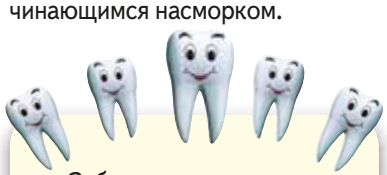
С. Лоскутова, Красноярский край

Намотай на ус

■ НА ДЕНЕЖНЫХ КУПЮРАХ ВСЕГДА МНОГО БАКТЕРИЙ. ЧЕМ БОЛЬШЕ У ЧЕЛОВЕКА В КОШЕЛЬКЕ БАКТЕРИЙ — ТЕМ ЛУЧШЕ ОН ЖИВЕТ.

■ СЕЙЧАС ВСЕМ ТРУДНО: ОДНИМ ВРАТЬ, ДРУГИМ ВЕРИТЬ.

■ ЕСЛИ НАДЕТЬ МЕДИЦИНСКУЮ МАСКУ, ОКРУЖАЮЩИЕ ПЕРЕСТАНУТ ВАС ОКРУЖАТЬ.



■ Зубы выглядят длиннее — результат того, что десны отступили от зубов.

■ Когда закрываете рот, возникает непривычное ощущение, потому что изменился прикус и ваши съемные протезы сидят по-другому.

■ Между зубами и деснами образуются гнойные карманы.

■ Зубы шатаются или выпадают.

■ У вас пахнет изо рта, и запах не проходит в течение суток.

Скажи «чи-из»!

Эти тревожные сигналы предупредят вас, что воспаление десен усугубляется. Поспешите к врачу!

Прикинь на себя — На приёме у ортодонта

Выпадают здоровые зубы

ПАРОДОНТОЗ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ИНФЕКЦИОННЫМ ЗАБОЛЕВАНИЕМ, ПОЭТОМУ ЗАРАЗИТЬСЯ ИМ НЕВОЗМОЖНО.

Чаще всего пародонтоз становится сопутствующим заболеванием при нарушении работы желез внутренней секреции и хронических недугах внутренних органов. Расшатывающиеся зубы — это лишь верхушка айсберга. Зри в корень: значит, внутри организма серьезный сбой!

Кстати, у больных пародонтозом, как правило, не бывает кариеса. Они расстаются с зубами по другой причине. При пародонтозе из-за нарушения кровоснабжения ослабевают ткани, окружающие зуб. Десны бледнеют, истончаются. В результате обнажается шейка зуба. Она становится суперчувствительной, реагирует на холодное, горячее, соленое, сладкое, кислое.

Корень зуба может обнажиться наполовину. Зуб становится подвижным. В один момент просто выскакивает из десны. Более кошмарную картину трудно себе представить. Причем недуг поражает сразу все зубы.

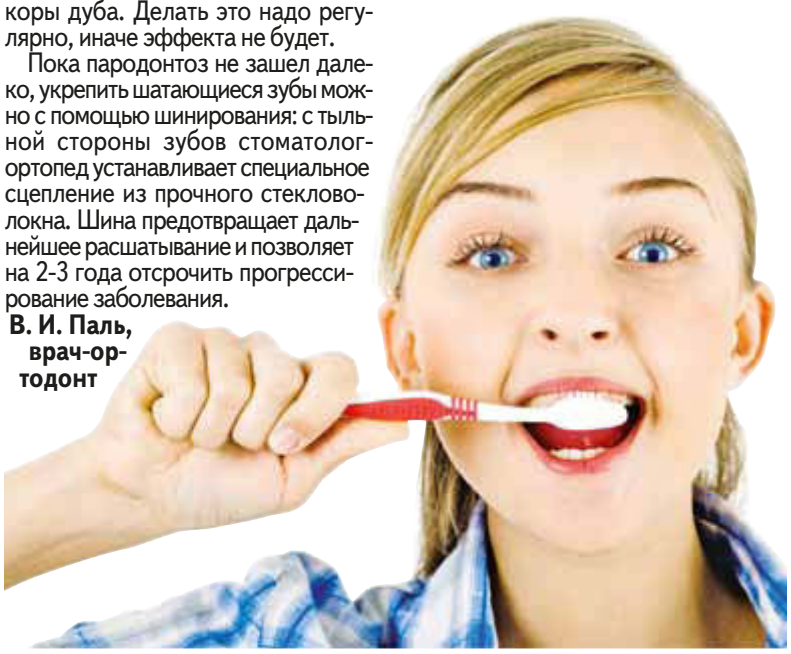
Пародонтоз, увы, практически не лечится. Но притормозить зловредный процесс можно. Самое эффективное — вовремя лечить воспаление десен и удалять зубные отложения (камни).

При пародонтозе рекомендуется есть побольше свежей петрушки. Полезны капуста, помидоры, свекольная ботва, красный перец, черника. В них содержатся вещества, которые снимают воспаление десен.

Полезно делать массаж десен, массировать их круговыми движениями большого пальца. Перед едой рекомендуется полоскать рот кипяченой водой комнатной температуры, а после еды — отварами ромашки, шалфея, календулы или коры дуба. Делать это надо регулярно, иначе эффекта не будет.

Пока пародонтоз не зашел далеко, укрепить шатающиеся зубы можно с помощью шинирования: с тыльной стороны зубов стоматолог-ортопед устанавливает специальное сцепление из прочного стекловолокна. Шина предотвращает дальнейшее расшатывание и позволяет на 2-3 года отсрочить прогрессирование заболевания.

В. И. Паль, врач-ортодонт



У меня часто кровь идёт из носа от давления

Когда у меня подскакивает давление, то часто начинает идти носом кровь. Остановить ее не всегда бывает просто. Неплохо помогают тампоны, смоченные раствором перекиси водорода. Еще периодически использую другое средство — лимонную воду. В стакан холодной воды отжимаю сок четвертинки лимона. Втягиваю жидкость в нос и задерживаю на 3-5 минут, зажав ноздри пальцами. Спокойно сижу или стою (не ложусь!). Для усиления эффекта на лоб и нос можно положить мокрое холодное полотенце.

М. Н. Ионова, Мурманск

Чесночный взвар поможет

Делюсь рецептом чесночного взвара от бронхита, трахеита, сухого кашля. Растолките или тонко нарежьте 5 крупных сочных долек чеснока. Смешайте с 5 чайн. ложками сахара, залейте 0,5 л воды. Доведите до кипения и настаивайте под крышкой 10 минут. Процедите и принимайте по 1 ст. ложке в течение дня. При кашле также помогает толченый чеснок с молоком и медом. Пропустите через пресс 5 крупных зубчиков чеснока, добавьте 1 стакан меда, размешайте и залейте 0,5 л кипящего молока. Дайте настояться и принимайте теплым по 1 ст. ложке через каждый час.

И. Фомичева, Орловская обл.

Птичьи трели снимают тревогу

Всякий раз, когда у меня упадок сил, на душе кошки скребут, я включаю записи с пением птиц, сажусь в кресло, закрываю глаза. Дышу медленно и спокойно. Прислушиваюсь к птичьим трелям, представляю себе, что они окрашены в разные цвета. Затем я представляю зеленый лес, голубое небо, яркое солнце. Я в лесу! И вот я, как птичка, легко и весело перелетаю с ветки на ветку. Радостна, здорова, полна сил. Длится такая медитация минут 20. После ее окончания всегда чувствую себя бодрой и полной сил.

Е. Н. Байкова, Чувашия

ЕСЛИ У ВАС В ХОЛОДИЛЬНИКЕ ЛЕКАРСТВ БОЛЬШЕ, ЧЕМ ПРОДУКТОВ, ЗНАЧИТ, ВЫ — РОССИЙСКИЙ ПЕНСИОНЕР.

Полезно знать

● **Если между пальцами ног образовался грибок,** тщательно перемешайте 200 мл тройного одеколона, 28 таблеток аспирина, перетертых в порошок, 30 мл 5%-ного йода. Регулярно обрабатывайте смесью проблемное место 2 раза в день до тех пор, пока грибок не исчезнет.

● **Трещины на пятках быстро заживут,** если пропустить через мясорубку по 100 г чеснока и лука, смешать с 200 г свиного нутряного жира и несколько вечеров подряд наносить по 2 ст. ложки мази на пятки. Сверху надо прикрыть целлофаном, надеть носки и оставить компресс на ночь. Делать так 2-3 недели.

● **Болят косточки на ногах?** Смешайте 2 ст. ложки скипидара, по 1 чайн. ложке сухой горчицы, бодяги и масла для смазывания швейных машин. Втирайте смесь в косточки вечером, перед сном, в предварительно распаренные стопы. Наденьте теплые носки и ложитесь спать. Процедуру делайте каждый вечер в течение недели.

Пригодится

ЗАМУЧИЛИ аденоиды? Смешайте 100 г свекольного сока и 1 ст. ложку меда. Закапывайте смесь в каждую ноздрю по 5 капель 2 раза в день — утром и вечером.

ГОЛОВА болит? Залейте 2 ст. ложки измельченного базилика 1/2 стакана кипятка. Настаивайте до остывания и пейте по 1/2 стакана после каждого приема пищи.

ПРИ параличе языка после инсульта по 15 минут несколько раз в день полезно жевать кусочки черной редьки.

ОТ фурункулеза. Соберите осенью созревшие семена репейника. Измельчите их в кофемолке и принимайте порошок по 1 чайн. ложке утром, натощак, в течение 5 дней. Фурункулы после этого больше беспокоить не будут.

ЧТОБЫ улучшить сердечное кровообращение, встряхивайте несколько раз в день кисти рук и ступни, а также сжимайте и разжимайте кулаки. Особенно полезно это делать после сна.

На приёме у остеопата

Новые кости не вырастут...

ПОСТАВИЛИ ДИАГНОЗ ОСТЕОХОНДРОЗ? ЧТО Ж... НОВЫЕ КОСТИ И ХРЯЩИ НЕ ВЫРАСТУТ. НО ДАЛЬНЕЙШЕЕ РАЗВИТИЕ ЭТОЙ БОЛЕЗНИ МОЖНО ПРИОСТАНОВИТЬ. ЧЕГО НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ?

*** Поднимать и переносить тяжести.** Если полностью отказаться от этого невозможно, то нужно поднимать тяжелые предметы с согнутыми коленями, прямой спиной и без наклона головы.

*** Совершать неосторожные движения,** провоцирующие хруст в суставах и позвоночнике. Такие повороты изнашивают поверхности позвонков, постепенно нарушая целостность позвоночника и вызывая осложнения остеохондроза.

*** Спать на высокой подушке.** Это правило особенно тщательно нужно соблюдать при шейном остеохондрозе. Мышцы спины будут непроизвольно напрягаться, боль усиливаться, а позвоночник, регулярно находясь в искривленном состоянии, будет и дальше деформироваться.

*** Носить неудобную обувь на высоком каблуке.** Это правило касается женщин. При остеохондрозе нужно следить за осанкой.

Не навреди

Отсутствие полноценной опоры на обе стопы нарушает естественный изгиб позвоночника, провоцируя дальнейшее развитие болезни.

*** Переедать.** Более того, лишний вес при остеохондрозе — это главная проблема, от которой нужно постараться избавиться в первую очередь.

*** Спать на мягком матрасе или диване.** Давая отдых голове, вы не расслабите мышцы. Это приведет к появлению или усилению болей в спине.

*** Нагружать спину в тренажерном зале.** На первоначальном этапе восстановления после лечения остеохондроза серьезные спортивные нагрузки недопустимы в принципе!

*** Злоупотреблять солью и алкоголем.** Маринады, соления и другие продукты с большим содержанием соли придется исключить из меню, как и спиртные напитки, — все это вызывает отеки.

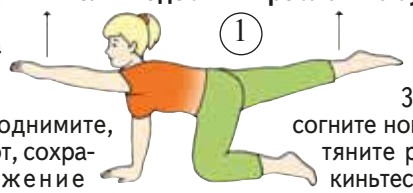
*** Самое слабое звено — шейные позвонки.** При этом боли возникают не только в позвоночнике и шейно-грудных мышцах. Появляется чувство тяжести и усталости в шее и области плеч. Особо не надейтесь на ортопедические подушки. Последние исследования показали, что эти подушки не обладают никакими волшебными лечебными качествами. Спать можно на обычной подушке. Главное, чтобы она была небольшой и не мешала голове и шее сохранять естественное положение. На Востоке при болях в шее было принято спать на плотном войлочном валике. А на Руси для этой цели советовали использовать круглое полено.

И. В. Кузнецов, остеопат, врач высшей категории

Для поясницы

Лечебная гимнастика

Частая причина болей в пояснице — защемление нервов, позвоночная грыжа. Если укрепить мышцы живота, нагрузка на позвоночник уменьшится и подобных проблем не будет.



1. Станьте на четвереньки, левую руку и правую ногу поднимите, подтяните живот, сохраняйте положение 1,5 минуты, повторите, поменяв руку и ногу.

2. Лягте на бок, обопритесь на локоть, согните левую ногу, правую выпрямите, поднимите таз на уровень плеч, не меняйте позицию 1,5 минуты. Повернитесь на другой бок и повторите.

3. Сядьте на пол, согните ноги в коленях, вытяните руки вперед. Откиньтесь назад, пока ладони не коснутся коленей, удерживайтесь 1,5 минуты.

ХОДЬБА НА ЦЫПОЧКАХ ПО ЛЕСТНИЦЕ — САМЫЙ ЛЕГКИЙ СПОСОБ ИСПРАВИТЬ ОСАНКУ, УКРЕПИТЬ ИКРЫ И ПРИДАТЬ МЫШЦАМ УПРУГОСТЬ.

Такой медок не приедается даже моим внукам

Каждое лето покупаю на деревенской пасеке мед первого сбора и делаю лечебно-оздоровительные заготовки. Например, такую простейшую. Измельчаю ядра грецких орехов, добавляю мед и листочки свежей мяты (по вкусу). Готово! Ставлю на холод. Употреблять надо по 1/2 ст. ложки 3 раза в день за 30 минут до еды. И чувствую себя прекрасно, хотя разменял восьмой десяток. И на давление не жалуюсь. Бодр, энергичен, выгляжу лет на десять моложе своего паспортного возраста.

А еще делаю интересную заготовочку. Называю ее детской радостью, поскольку внуки любят. Разливаю мед в маленькие баночки из-под детского питания. В каждую кладу несколько орешков: фундук или арахис. Можно бросить и ягоды: малину, вишню, смородину, землянику. Такой медок не приедается.

Михаил Васильевич Лапшин, Рязанская обл.

Советы психолога

Относитесь к хамству как к лаю собаки

Хамство выбивает из колеи сильнее тяжелого рабочего дня. Оно бьет хлестко, как палка в чьих-нибудь руках или обидное слово. Чтобы это так не травмировало, надо быть готовым к хамству всегда.

ПОХЛЕЩЕ ЛЮБОЙ ГРУБОСТИ

Хам может вовсе и не грубить, а даже наоборот — использовать очень нежную лексику, придав ей такую унижающую окраску, что это будет похлеще любой грубости. Чтобы быть неуязвимым перед хамством, достаточно просто понять, что заставляет человека хамить. Чаще всего хамят в очередях, пробках, в общественном транспорте. Это естественно: животное начало в таких ситуациях заставляет человека бороться за территорию. Он на мгновение забывает о культуре поведения в обществе и начинает вести себя примерно как собака, у которой отнимают кость.

Например, машина, которую вы только что обогнали на трассе, вас догнала и подрезала. Для водителя такой обгон — как та отнятая кость.

Еще одна причина хамства — низкая самооценка. Чтобы хоть как-то жить, хам унижает окружающих. Скорее всего, в детстве его, возможно, даже били. Вырастая, такой человек не уверен в своих силах и способностях. Агрессия ему нужна, чтобы не показаться глупее, слабее...

КАК ПРОТИВОСТОЯТЬ ХАМСТВУ

Животное, отказавшись от борьбы за место и территорию, рискует умереть голодной смертью. Но мы — люди, поэтому не стоит «ощериваться и лаять» или, наоборот, убегать, поджав хвост, и впадать в хандру из-за несправедливо нанесенной обиды. Хамство тем и отличается от грубости, наглости и нахальства, что оно непобедимо. С ним невозможно бороться. Перед ним можно только отступить. Отступая в определенных случаях перед хамством, мы как раз и боремся с ним. Речь не идет о том, что надо сносить все оскорбления или закрывать глаза на бесчинства соседей. Но зачастую лишь один шаг может избавить от дальнейших неприятностей и даже спасти жизнь. Большинство конфликтных ситуаций с хамом ничего не стоят, и нельзя в них вовлекаться эмоционально.

ЕСЛИ ХАМ ОКАЗАЛСЯ РЯДОМ

*** Игнорирование — лучшее оружие.** Попытайтесь отнестись к хамству, как к лаю собаки. Скажите самому себе: «Эта ситуация не имеет ко мне никакого отношения. Это его проблемы, а не мои». Только не говорите вслух! Хамы не терпят прилюдного унижения.

*** Не опускайтесь до уровня хама.** Первая реакция на хамство — гнев и замешательство. Это вполне нормально. Но лучше не отвечать на оскорбления оскорблениями, иначе начнется новый виток конфликта. Вдохните глубоко пару раз, посмотрите на хама, как на ущербного, покачайте осуждающе головой — и вы почувствуете себя сильным и уверенным.

*** Измените темп речи.** Это действует практически безотказно. Говорите медленно, низким и тихим голосом, глядя собеседнику прямо в глаза. Все слова произносите неторопливо, нараспев: если хам не впадет в гипнотический сон, то точно перестанет хамить.

*** Реагируйте на хамство позитивно.** Это вызовет удивление хама и собьет его с волны. Можно использовать такие выражения: «Хорошо, сейчас мы все уладим», «Спасибо, что указали мне на ошибку».

*** Задайте уточняющий вопрос.** Это всегда обезоруживает. Например: «Насколько я вас понял, вы считаете, что я — негодный человек и должен с этим согласиться?».

*** Ошеломите хама.** Скажите что-то, абсолютно не относящееся к теме конфликта. Например, можно вспомнить вчерашний футбольный матч...

И. В. Гордеева, психолог

Избавьтесь от гнева

Следите за собой. Если у вас сжались челюсти и кулаки, сожмите их еще сильнее. Удерживайте какое-то время, а затем резко расслабьте. Гнев уйдет вместе с напряжением мышц.

Целебная мазь для больных суставов

Тщательно перемешайте 200 г соли и 100 г сухой горчицы. Добавьте парафин, чтобы получилась кремообразная масса. На ночь поставьте ее в теплое место — на следующий день мазь готова. Втирайте в больные суставы, пока кожа не станет сухой. Процедуру делайте на ночь. При припухлости сустав можно забинтовать. Утром обмойте сустав теплой водой. Лечитесь, пока боль и припухлость не пройдут.

...А на ночь — имбирный компресс

Болит спина? Сделайте имбирный компресс. Смешайте 2 чайн. ложки порошка имбиря, 1 чайн. ложку куркумы и 1/2 чайн. ложки перца чили. Разведите теплой водой до состояния кашицы средней густоты. Нагрейте, нанесите на хлопчатобумажную салфетку. Приложите к больному месту, предварительно смазав кожу растительным маслом, и закрепите компресс. Держите, пока не начнет печь. Лучше делать на ночь.

Шампиньоны помогут сосудам

При атеросклерозе сосудов ног отожмите 200 г шампиньонов через соковыжималку (получится грибная кашица). Добавьте 1/4 чайн. ложки соли и 1/5 чайн. ложки лимонной кислоты. Перемешайте и поставьте в холодильник. Принимайте по 1 ст. ложке 2 раза в день 3 дня подряд (приготовленного средства как раз хватит). Затем сделайте новую порцию лекарства. Курс — не меньше 9 дней. Спустя это время уровень плохого холестерина снизится, ноги перестанут болеть.

Хронические запоры? Геморрой?
Фибралакс Эвалар

В отличие от обычных слабительных, лекарство **Фибралакс Эвалар**
1. **Восстанавливает** регулярную работу кишечника даже при хронических запорах
2. **Облегчает** симптомы геморроя, размягчая кишечное содержимое и действуя как смазка.

Растворимые волокна в составе Фибралакса способствуют:
1. Восстановлению кишечной микрофлоры[2]
2. Снижению риска возникновения опухолей прямой кишки[2]

Разрешен к применению беременным женщинам[3].

При лечении геморроя — добавьте Фибралакс!

Лекарства Эвалар – здоровье, доступное каждому!

www.evalar.ru
8-800-200-52-52 (для справок).

ГАРАНТИЯ GMP КАЧЕСТВА

apteka.ru
8-800-700-8888 (для заказа).

Эвалар

[1] По действующим компонентам. [2] Бронковец И.Н., Сахович М.Н., Хонич Е.Н. Роль пищевых волокон в питании, профилактике и лечении некоторых заболеваний. — Минск, 1989. — С. 35. [3] По назначению врача. 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760 Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Вы просили рассказать

О пневмосклерозе лёгких

Муж прошел флюорографию легких. Она показала пневмосклеротические изменения легочного рисунка и липому. Терапевт (пульмонолога у нас нет) посмотрела заключение и убрала в карточку. Никакого лечения не назначила... Что нам делать?
Э. М. Григорьева, Йошкар-Ола, Марий Эл

Что это за болезнь

Диагноз пневмосклероз легких ставят, когда вместо легочной ткани происходит разрастание соединительной. Из-за этого легкие уплотняются, бронхи деформируются, способность к газообмену в легких снижается. Легкие уменьшаются в размере. Пневмосклерозу больше подвержены мужчины. Заболевание не зависит от возраста человека. Болезнь может поражать только один участок или распространиться на оба легких.

Что провоцирует этот недуг

Причиной пневмосклероза могут стать хроническая обструктивная болезнь легких, туберкулез, не вылеченная пневмония и бронхиты, плеврит, саркоидоз, ателектаз, пневмокониоз. Разрастание соединительной ткани может начаться, если воспаление легких не было вылечено до конца. А после перенесенного туберкулеза, кроме увеличения соединительной ткани, может развиться эмфизема. У детей пневмосклероз случается после кори и коклюша. К пневмосклерозу также может привести попадание инородных предметов в бронхи, повреждения легких и грудной клетки, наследственные и системные заболевания — красная волчанка, склеродермия, системный васкулит.

Легочная ткань уплотняется и развивается пневмосклероз при тромбоэмболии легочной артерии и других нарушениях работы сердечно-сосудистой системы. Постоянное вдыхание пыльного или загрязненного токсичными веществами воздуха также может привести к этой болезни.

Заболевание делится на 3 вида: фиброз, склероз и цирроз

При фиброзе соединительная ткань перемежается с обычной легочной тканью. При склерозе легочные ткани становятся более плотными и постепенно замещаются соединительной тканью. Цирроз — самая тяжелая форма, при которой ткани бронхов, сосудов и альвеол полностью замещаются соединительной тканью.

Симптомы пневмосклероза легких

Если заболевание поразило лишь один участок легких, то ярких симптомов может и не быть. Время от времени может возникать несильный кашель с небольшим количеством мокроты. При склерозе легких симптомы более яркие. Первый признак — появление одышки. Сначала она возникает после физической активности, но по мере развития болезни человек начинает задыхаться и в состоянии покоя. Вентиляция легочных тканей нарушается. Это приводит к легкому посинению кожи. Суставы пальцев становятся похожими на барабанные палочки. Следом за одышкой появляется кашель. Он постепенно усиливается. При кашле выходит гнойная мокрота. Если к пневмосклерозу присоединяется какое-нибудь заболевание легких, симптомы усугубляются. Больной чувствует общую слабость, он легко утомляется, теряет вес. Внешне грудная клетка может деформироваться, межреберные мышцы атрофируются. Циркуляция крови и лимфы нарушается. Причем симптомы пневмосклероза не у всех больных одинаковы. Это зависит от того, где возник патологический процесс. Например, если это произошло в области бронхов, у пациента возникают сложности при выдохе. При локализации в других местах выдох не причиняет беспокойства, но учащается ритм дыхания.

ВОВРЕМЯ ЛЕЧИТЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ, ГРИПП, ОРВИ, БРОНХИТ. ПОСЛЕ ПНЕВМОНИИ НАДО ОКОЛО ГОДА НАБЛЮДАТЬСЯ У ВРАЧА.

Диагностика и лечение

Для диагностики этого заболевания необходимо пройти рентген легких. Рентгенография позволяет увидеть любые физические изменения, даже если симптомы отсутствуют. Для уточнения картины пораженного участка врач может назначить бронхографию, МРТ, КТ. Иногда проводят бронхоскопию.

Лечение проводится в стационарных условиях, если возникли осложнения или протекает острое воспаление. Для правильного лечения пневмосклероза очень важно определить причину этого заболевания. Чаще всего назначают антибиотики (тетрациклин, сульфаниламиды) вместе с муколитическими и отхаркивающими (йодид калия) препаратами. При хроническом бронхите может быть проведена бронхоскопия. Если заболевание развивается на фоне сердечной недостаточности, назначают препараты калия и сердечные гликозиды. Если произошло разрушение и нагноение в тканях легких, то необходимо хирургическое вмешательство. Пораженный участок легкого удаляют. Врач может назначить также физиотерапевтические процедуры: оксигенотерапию, массаж. Полезно плавать. Лечебную гимнастику надо выполнять спокойно и без напряжения. Однако занятия лечебной физкультурой нельзя проводить при повышенной температуре тела (более 37,5°С) и кровохаркании. Если пневмосклероз протекает бессимптомно, то активное лечение не требуется.

К ПНЕВМОСКЛЕРОЗУ МОЖЕТ ПРИВЕСТИ ПОПАДАНИЕ ИНОРОДНЫХ ПРЕДМЕТОВ В БРОНХИ, ПОВРЕЖДЕНИЯ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ, А ТАКЖЕ КРАСНАЯ ВОЛЧАНКА, СКЛЕРОДЕРМИЯ, ВАСКУЛИТ.

Осложнения и профилактика пневмосклероза легких

Поскольку пневмосклероз приводит к неправильной работе легких, осложнением может быть дыхательная недостаточность. А еще легочное сердце, частые воспалительные заболевания и эмфизема. При тяжелом течении болезни формируется «сотовое легкое», в результате чего возрастает кровяное давление в легочной артерии. При одновременно протекающем пневмосклерозе и туберкулезе возможен летальный исход.

Для профилактики пневмосклероза вовремя лечите заболевания дыхательной системы, грипп, ОРВИ, бронхит. После перенесенной пневмонии рекомендуется еще около года наблюдаться у врача. Важно закаляться, отказаться от курения. Если работа сопряжена с токсичными веществами, постарайтесь не вдыхать пары и реже находиться в пыльных помещениях. Это невозможно? Тогда пользуйтесь респиратором или защитной маской. Если заболевание было вызвано неблагоприятными условиями труда, необходимо перейти на более безопасную работу.

Д. И. Панасенко, пульмонолог, врач высшей категории

Прикинь на себя

Первые признаки пневмосклероза легких — появление одышки. Сначала она возникает после физической активности, но по мере развития болезни человек начинает задыхаться и в состоянии покоя. Вентиляция легочных тканей нарушается. Это приводит к легкому посинению кожи. Суставы пальцев становятся похожими на барабанные палочки.

На каждый день

Измеряем давление правильно

1. Следите за положением руки, на которую надеваете манжету. Середина плеча должна быть на уровне сердца. Рука окажется чуть выше — показания тонометра будут занижены, чуть ниже — завышенными.
2. Важен размер манжеты. Убедитесь , что он соответствует размерам плеча. Ее параметры: ширина — около 40% окружности плеча, нижний край манжеты на 2 см выше локтя.
3. Примите необходимую позу. Измеряя давление, сядьте на стул, обязательно опираясь на его спинку. Также можно делать эту процедуру лежа на кровати, но лучше без подушки. Не разговаривайте и не делайте резких движений. Иначе прибор покажет неверные значения.
4. Сначала сходите в туалет, затем измеряйте давление. Переполненные кишечник или мочевой пузырь могут дать завышенные показания. Сосудосуживающие капли для глаз или носа тоже могут существенно исказить результат — применяйте их за 2 часа до процедуры.

Для гипертоников

Когда пить таблетки от давления

Препараты для понижения давления большинству гипертоников лучше принимать на ночь.

Хотя раньше врачи рекомендовали это делать в 8-9 утра. Считалось, что лекарства, принятые утром, уменьшают влияние стрессов на уровень давления. Теперь же выяснили: у тех пациентов, которые принимают таблетки от давления вечером, реже случаются инфаркты и инсульты.

С чем это связано? В 6-7 утра гормональный фон приводит к подъему артериального давления. Если принимать препараты с утра, до следующего утра они утратят свою силу. И, как результат, — сосудистая трагедия.

К тому же клетки, отвечающие за образование тромбов, выбрасываются в кровь в 21-22 часа. Поэтому «кардиологический» аспирин тоже лучше принимать перед сном.

Без шапки? В мороз?

Поучительная история

Зима. Из неотложки выбирается девушка. Заходит в приемное отделение, садится. Ей говорят, что врач сейчас примет...

Через пять минут появился доктор. Спрашивает, в чем дело. Девушка объясняет, что уже третий день очень сильно болит ухо. Врач заглянул ей в ухо, нажал куда-то, она вскрикнула. Доктор говорит: «Все ясно, больше не буду. Раньше уши вас беспокоили?» — «Да, отит был». — «Без шапки в мороз ходите?» — «Ну... да, бывает», — мнется девица. — «Что бывает? Я вас спрашиваю: без шапки ходили?» — «Да». — «До отита или после?» — «И до, и после», — тихо отвечает девушка рассерженному медику и вжимается в скамейку. На лице врача написано, что вот врезал бы ей хорошенько, да нельзя...

«Так, немедленная госпитализация, сейчас же!» — «Как это — немедленная? У меня дела. И зачем так срочно?» Врач еле сдерживается: «Да потому что у вас гнойная инфекция внутреннего уха. Потому что оно связано непосредственно с мозгом. Потому что это прямая и очень близкая угроза менингита, и я вам на всякий случай сделаю сейчас пункцию. Нужно экстренное лечение мощными антибиотиками. Звоните домой — и сию минуту к медсестре, вон туда. Вот вам направление...»

До девушки наконец доходит, и она лезет в карман за мобильным. Врач встает, показывает ей, куда идти, и напоследок добавляет, не сдерживаясь: «А если вы и после этого будете ходить без шапки, то при следующей госпитализации сразу же говорите, чтобы в двадцатую больницу вас не везли. Куда угодно, только не сюда!» — и уходит...

Зачем нужны варежки

Не любите носить перчатки даже зимой? Напрасно. Они спасут от тромбов. По мнению американских кардиологов, переохлаждение пальцев рук и ног часто становится причиной инфарктов. От холода кровь начинает плохо циркулировать, в результате чего могут образоваться тромбы. А еще лучше при сильных морозах надевать варежки.

Стихи наших читателей

УШЛА ТОСКА. ПЕЧАЛЬ УЖЕ ИНАЯ...

Ты так любил. Ты так ее любил!
Когда дышала ночь травой и мятой,
Ты с нею был. И снова уходил,
И называл любовь свою проклятой.
Ты приезжал, ослепший от дождя,
И целовал в бреду ее колени,
И обещал, что этот раз — последний,
Хоть понимал, что это — навсегда.
Она устала от такой любви,
Лишь имя повторяла еле слышно,
А ей в ответ в цветенье белом вишня
Роняла тихо лепестки свои.
Ушла тоска. Печаль уже иная,
И боль застыла каплей на свече.
А ей приснилось, что рука чужая
Лежала ночью на его плече...

Евгения Сергеевна Вирыч, Полярный, Мурманская обл.

Актуально

Марафон #БезИнсульта

«ЭВАЛАР» СОВМЕСТНО С ФОНДОМ ОРБИ ПРОВЕЛ ДВУХНЕДЕЛЬНЫЙ МАРАФОН #БЕЗИНСУЛЬТА, ПРИУРОЧЕННЫЙ К ВСЕМИРНОМУ ДНЮ БОРЬБЫ С ИНСУЛЬТОМ.

Более 200 человек в возрасте от 23 до 67 лет смогли пройти бесплатное обследование для выявления рисков развития инсульта в аптеках «Эвалар». В результате более чем 50% участников оказались в зоне риска. Как отметил эксперт фонда ОРБИ, **врач-кардиолог Игорь Гончаров:** «Среди обследованных в рамках акции — 41% имеют низкие риски возникновения инсульта, **37% средние,** а **22%** имеют **высокие риски**».

«Эвалар» более 3 лет сотрудничает с фондом ОРБИ и регулярно проводит мероприятия по диагностике инсультов. Основная цель сотрудничества — изменение общественного мнения об инсульте как болезни старшего возраста. Ведь сегодня число инсультов в возрасте 20-45 лет выросло на треть, что в немалой степени связано с образом жизни в городах. Стрессы и «мусорная еда», лишний вес, низкая физическая активность — все это факторы риска для здоровья сосудистой системы, которые можно корректировать.

Купила на рынке баночку перги

Купила на рынке баночку перги. Сказали — очень полезна. Но как принимать ее? И есть ли противопоказания?

Лидия Абрамовна, Кемерово

Перга — это цветочная пыльца, которая прошла молочнокислое брожение. В ней много аминокислот, витаминов, ферментов с высокими антибактериальными свойствами. Она восстанавливает работу желудочно-кишечного тракта, печени, щитовидной железы, улучшает кровообращение. Суточная доза перги — 10-15 г. В 1 чайн. ложке перги с небольшой горкой — 5 г. Принимать можно не более 3 раз в день, лучше за час до еды. Для максимального усвоения полезных веществ пергу нужно сначала рассосать под языком, не запивая водой. После 18.00 пергу лучше не принимать — может нарушиться сон.

■ При гипертонии смешивают пергу с медом 1:1 и принимают по 1 чайн. ложке 3 раза в день в течение 2 месяцев.

■ Больным туберкулезом надо принимать пергу по 1 чайн. ложке 3 раза в день. Курс лечения — 30-40 дней. А для профилактики туберкулеза — 1 раз в день в течение месяца.

■ Больна печень? Смешайте 1 чайн. ложку перги с 1 ст. ложкой меда. Принимайте после еды (в обеденное время). Курс — 1-2 месяца.

■ Пожилым людям для поддержания тонуса советуют есть пергу по 1 чайн. ложке 2 раза в день за полчаса до еды, запивая молоком или чаем комнатной температуры, в течение месяца.

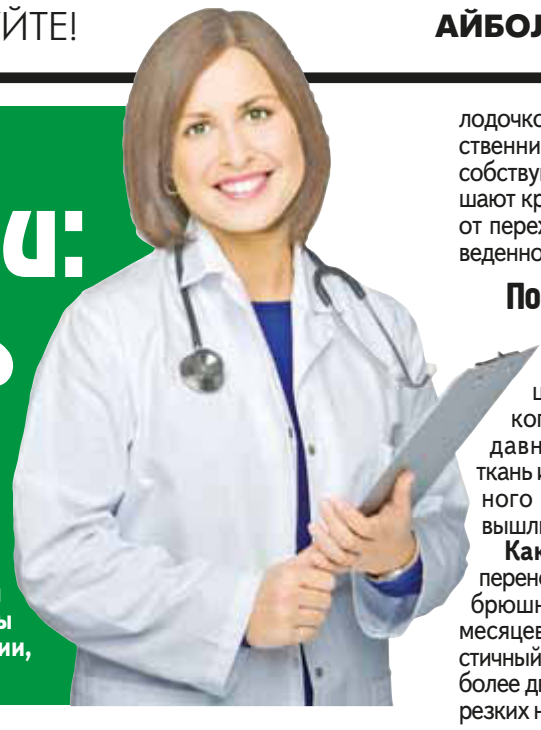
■ Если нервничаете, за 15 минут до завтрака съедайте 30 г цветочной пыльцы, смешав ее со сливочным маслом, медом или вареньем. Детям до 12 лет уменьшите дозу вдвое. Курс — 1,5-2 месяца.

P. S. От перги нужно отказаться, если есть аллергия на нее. И еще имейте в виду: при передозировке пыльцы снижается свертывание крови вплоть до образования кровоподтеков.

И. А. Наурова, апитерапевт

Авторитеты дают советы

После операции: каких ждать осложнений



Решаясь на любую хирургическую операцию, каждый человек надеется, что это сделает его здоровым. Но даже после успешной операции могут быть осложнения, если не пройти грамотную и своевременную реабилитацию. Какие проблемы подстерегают хирургического больного после плановой операции, особенно по поводу онкологии и операций на легких и сердце.

Тромбоэмболия (закупорка легочной артерии тромбом)

Любое оперативное вмешательство вызывает защитную реакцию организма. Он стремится повысить свертываемость крови, чтобы уменьшить кровопотерю. Но в какой-то момент эта защитная реакция может стать патологической. К тому же из-за длительного постельного режима скорость кровотока в венах снижается. В итоге в крупных сосудах (в венах голени, подвздошной, бедренной, подколенной) образуются тромбы. Оторвавшись от стенок сосудов, они могут попасть с током крови в легочную артерию и привести к острой дыхательной, сердечной недостаточности, а в итоге — к смерти.

Как предупредить. Если вы попали в группу риска (при операции была большая кровопотеря, у вас густая кровь, есть проблемы с сосудами), врач может порекомендовать прием антикоагулянтов. Эти препараты снижают свертываемость крови, а значит, предупреждают появление тромбов. Принимать их нужно обязательно в строго определенных дозах и так долго, как скажет врач, — это важно для восстановления здоровья. Для профилактики серьезного осложнения всем пациентам в течение месяца после операции надо носить компрессионный трикотаж. Ежедневно! На ночь колготки можно снимать (эластичные бинты менее предпочтительны, поскольку, бинтуя ими ноги, сложно добиться нужной степени компрессии). Третье правило, которое поможет избежать застойных явлений в сосудах, — физическая активность. По возможности с разрешения врача желательно как можно скорее встать на ноги. Не переусердствуйте и не надорвите ослабленный после операции организм. Соблюдение этих правил сведет к минимуму возникновение тромбоэмболии.

Послеоперационная пневмония

Длительное пребывание в горизонтальном положении приводит к тому, что в легких появляются зоны, плохо снабжающиеся кислородом. В результате развивается воспалительный процесс, что может привести к застойной пневмонии. Особенно опасна послеоперационная пневмония для пожилых людей. Часто она протекает тяжело.

Как предупредить. Как только человек придет в себя, нужно начинать дыхательную гимнастику, даже в реанимации. Больной должен сам, по мере сил, делать дыхательные упражнения, которые ему назначат.

> УЖЕ В ТЕЧЕНИЕ ПЕРВОЙ НЕДЕЛИ ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ ЧЕЛОВЕК ДОЛЖЕН САМ ОБСЛУЖИВАТЬ СЕБЯ: ПРИНИМАТЬ ПИЩУ, ДУШ, ХОДИТЬ В ТУАЛЕТ.

Так укрепляется дыхательная мускулатура, увеличивается подвижность грудной клетки. Дыхание становится реже и глубже, восстанавливаются жизненная емкость и максимальная вентиляция легких. Это лучшая профилактика воспалительных заболеваний бронхов и легких. В палате с разрешения врача больному необходимо делать легкий вибрационный массаж в течение 10-15 минут в день, желательно утром: поглаживания, растирания, постукивания ребром ладони, похлопывания ладонями, сложенными лодочкой. Это должны делать родственники. Такие упражнения способствуют очищению легких, улучшают кровоснабжение и отвлекают от переживаний, связанных с проведенной операцией.

Послеоперационная (рубцовая) грыжа

Возможна после операции на брюшной полости, когда разошлась в месте недавнего разреза мышечная ткань и органы желудочно-кишечного тракта (чаще кишечник) вышли за пределы брюшины.

Как предупредить. Если вы перенесли операцию на передней брюшной стенке, в течение двух месяцев носите специальный эластичный бандаж. Не поднимайте вес более двух килограммов. Избегайте резких наклонов, поворотов туловища в сторону. Вовремя лечите простудные заболевания, особенно если есть склонность к бронхолегочным заболеваниям с сильным кашлем. Откажитесь от курения — это главный провокатор приступов кашля. Ешьте овощи, зелень, фрукты. Содержащаяся в них клетчатка предотвратит запоры (сильное натуживание в течение 2-3 месяцев опасно появлением грыжи). К тому же растительная пища гарантирует стабильный вес. Это способствует более быстрому заживлению тканей. Как только врач разрешит усилить физические нагрузки, начинайте укреплять мышечный корсет. Для профилактики рубцовой грыжи полезны упражнения «уголок» (вы висите на турнике и удерживаете ноги под прямым углом), «ноги на весу» (лежите на коврике, руки за головой, удерживаете ноги под углом 45°). А также знаменитый «велосипед». Избегайте резких, не соизмеримых со своей силой физических нагрузок.

Нарушение глотания и речи

Эти осложнения развиваются практически у всех больных, длительно пребывающих на искусственной вентиляции легких. Она выполняется или через трахеостому, или через интубационную трубку. В результате может нарушиться не только речь, но и акт глотания. Из-за этого часть пищи попадает в дыхательные пути, а это чревато аспирацией легких.

Как предупредить. В первые 2-3 недели после операции строго соблюдайте правила:

* пищу принимайте только в вертикальном положении со слегка наклоненной вперед головой;
* пища должна быть измельченной, несухой и без крупных фрагментов;
* жидкость лучше пить из трубочки. Кстати, жидкость с приятным вкусом быстрее восстанавливает навыки глотания и проглатывается лучше, чем обычная вода;
* кормить человека необходимо только в состоянии полного бодрствования (не сонного, не вялого);
* не нужно съедать все приготовленное. Аппетит восстанавливается постепенно. Насильный прием пищи может привести к тому, что человек подавится.

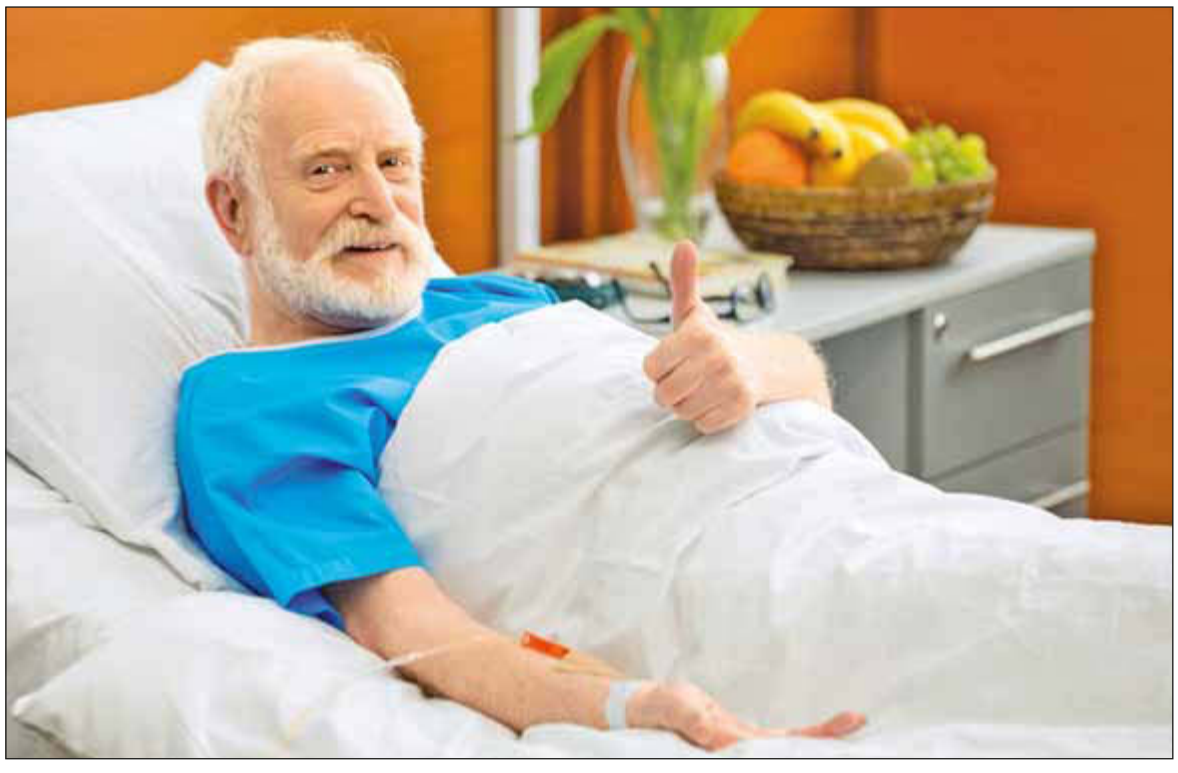
С пациентом обязательно должен заниматься логопед. С помощью специальных упражнений логопед не только восстанавливает речь больного, но и нормальный акт глотания. Чем раньше начинаются реабилитационные мероприятия, тем быстрее восстанавливаются утраченные навыки.

Спайки

Так организм пытается «отгородить» поврежденное место (восстановительный процесс), «склеивая» ткани и не давая инфекции распространиться на другие органы. Чаще всего к образованию спаек приводят операции на органах малого таза — аборт, выскабливание после выкидыша или полипов, кесарево сечение или установка внутриматочной спирали. Полостная операция — самая опасная, поскольку самая травмирующая.

Как предупредить. Необходимо пройти до конца курс антибиотиков. Нельзя допустить, чтобы инфекционные агенты остались в матке или трубах, приспособились к внутренней среде и стали размножаться! Зачастую именно отсутствие антибактериальной терапии — причина образования спаек. Как только разрешит врач, необходимо вставать с кровати, совершать короткие прогулки. Движение улучшает кровообращение, препятствует появлению спаек. Хорошим рассасывающим действием обладают пиявки. Их слюна нормализует кровоснабжение тканей и органов. А особые ферменты хорошо разжижают кровь и разрушающе действуют на фибрин, который является основой спайки. Спустя 2-3 недели врач может рекомендовать физиолечение. Самый распространенный метод — парафино-озокеритовые аппликации на область живота. Они способствуют рассасыванию спаек. Хорошо помогает и электрофорез с кальцием, магнием и цинком.

И. В. Кошель, хирург, врач высшей категории



Не навреди!

■ ЕСЛИ ВЫ ПЕРЕНЕСЛИ ОПЕРАЦИЮ НА ПЕРЕДНЕЙ БРЮШНОЙ СТЕНКЕ, В ТЕЧЕНИЕ ДВУХ МЕСЯЦЕВ НОСИТЕ СПЕЦИАЛЬНЫЙ ЭЛАСТИЧНЫЙ БАНДАЖ.

■ НЕ ПОДНИМАЙТЕ ВЕС БОЛЕЕ ДВУХ КИЛОГРАММОВ. ИЗБЕГАЙТЕ РЕЗКИХ НАКЛОНОВ, ПОВОРОТОВ ТУЛОВИЩА В СТОРОНУ.

■ ВОВРЕМЯ ЛЕЧИТЕ ПРОСТУДНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ, ОСОБЕННО ЕСЛИ ЕСТЬ СКЛОННОСТЬ К БРОНХОЛЕГОЧНЫМ ЗАБОЛЕВАНИЯМ С СИЛЬНЫМ КАШЛЕМ.

Скользко!

■ Не носите сумки на длинных ручках — они смещают центр тяжести и лишают маневренности.

■ Не держите руки в карманах — лучше разведите их чуть в стороны. Это поможет удержать равновесие.

■ Если чувствуете, что падаете, присядьте — так вы уменьшите высоту падения.

■ Не вытягивайте руки вперед! Лучевая кость (от локтя до запястья) самая хрупкая. Лучше, если удар придется на предплечье или плечо.

■ Приземлиться старайтесь на бок — это распределит силу удара.

■ Если упали, не спешите подниматься. Приподнимите голову, пошевелите ногами, руками. Встать можно только тогда, когда нет острой боли.

З. В. Сычев, травматолог

Велосипедист на фоне огромной луны. Снимок сделан в полнолуние.

Для повышения иммунитета

● Измельчите 20 ягод шиповника, залейте в термосе 0,5 л кипятка. Настаивайте ночь, утром процедите и добавьте по 1/2 стакана сока моркови, свеклы, клюквы, черной редьки, меда и коньяка. Принимайте по 2-3 ст. ложки 3 раза в день за 15 минут до еды.

● Пропустите через мясорубку 1 кг мякоти тыквы, 2 лимона (с кожурой, но без косточек), по 0,5 кг кураги и чернослива, 300 г грецких орехов. Добавьте стакан меда. Храните в холоде. Ешьте по 2 ст. ложки в день до еды.

Рябиновый сироп избавил от запора

Сначала боролся с запорами с помощью слабительных. Пару месяцев помогает, потом снова начинаются проблемы с кишечником. Покупаю другой препарат — через какое-то время он также перестает помогать. Получается замкнутый круг. Тогда я стал искать спасение не в аптеке.

По совету мамы приготовил рябиновый сироп. Ягоды рябины засыпал в большую бутыль слоями: слой ягод, слой сахара — и так до самого верха. Обвязал марлей, поставил в теплое место. Через некоторое время сахар растворился и образовался сироп. Его я настаивал месяц и следил за тем, чтобы не забродил. Потом процедил и отжал ягоды. В полученный сироп добавил спирт: 25 мл на 0,5 л. Принимал сироп по 50 мл утром, натощак, разбавляя холодной водой. Послабляет это средство быстро, но очень мягко. Пил сироп до тех пор, пока стул не наладился, а потом сделал перерыв. Всего провел два курса и справился с многолетними запорами. Советую всем, у кого есть такая проблема.

Дмитрий Павлович Корчемкин, Республика Тыва

Операция по поводу геморроя не понадобилась

Мужу должны были делать операцию по поводу геморроя, но мы смогли обойтись без нее.

Спасибо знакомой, которая поделилась эффективным рецептом. Два-три средних листа табака (можно сухих) надо в тазу залить очень горячей водой, накрыть и настаивать. Когда остынет до температуры тела, сесть в таз на 20-30 минут. Воду с листьями можно использовать 2-3 раза. От своего очень застарелого геморроя муж избавился после 3-4 процедур.

И. В. Титова, Башкортостан

Не пробка...

Тяжёлая история

Сын пожаловался на заложенное ухо. Я решила: обыкновенная серная пробка и посоветовала обратиться в поликлинику. Господи! Да если бы знала, какая беда ждет впереди, сама отвела бы его туда за руку.

Сын еще два дня надеялся, что само пройдет. Потом пошел к врачу. Ему оказали помощь, но лучше не стало. И только через 10 дней его на скорой доставили на обследование. Отоларинголог осмотрел, поставил диагноз левосторонний катаральный средний отит. Поскольку доктор собирался в отпуск, сына стал лечить другой врач. Он, не удосужившись провести дополнительное обследование, согласился с поставленным ранее диагнозом.

Прошло две недели — никакого улучшения. Почуяв неладное, я обратилась за консультацией к знакомому лору. Она посоветовала срочно обследовать сына у врача-сурдолога, сделать аудиограмму. Не теряя времени, я встретилась с лечащим врачом сына. С абсолютно равнодушным лицом он сообщил: «Я по специальности отоларинголог и никакой болезни по своему профилю у вашего сына не вижу». — «А от чего вы его лечите две недели?» — спросила я и получила ответ: «От этого лечения вреда не будет. Ему кололи только антибиотики и витамины».

Попросила сделать сыну аудиограмму. Горе-врач сообщил, что необходимой аппаратуры в больнице нет. Когда в итоге сына наконец-то полноценно обследовали, поставили диагноз левосторонняя нейросенсорная глухота. На вопрос, восстановится ли слух, ответили: «Нет, время упущено, а это заболевание успешно лечится лишь на ранней стадии».

Вот так в результате халатности и полного безразличия моего сына искалечили. Перечеркнуты четыре года учебы в техникуме. Сын не может работать по специальности.

А. В. Скороходова, Краснодарский край

У отца в желудке обнаружили полипы...

Мы и подумать не могли, что гастрит, заработанный им в молодости, может дать такие осложнения. Медикаментозное лечение результатов не дало, поэтому мы решили спасать папу народными средствами.

Смешали 7 желтков яиц, сваренных вкрутую, с 6 ст. ложками порошка тыквенных семечек, добавили 500 мл подсолнечного масла и подержали смесь на водяной бане 20 минут. Охладили и давали отцу натощак по 1 чайн. ложке в течение 5 дней. Потом сделали перерыв на 5 дней и продолжили прием лекарства. Принимать по такой схеме надо до тех пор, пока оно не закончится. Если у кого тоже есть полипы, рекомендую попробовать мой рецепт, ведь он действительно помогает.

Ирина Львовна Слемнева, Витебская обл.

Кошмарики

Янтарь в кармане загорелся

43-летний Николай из Москвы приехал в Латвию на отдых. Решил пойти к морю погулять.

На берегу приметил красивый камешек, похожий на кусочек янтаря. Сунул его в карман. А через несколько минут «янтарь» в кармане загорелся. В ближайшем медпункте Николаю обработали ожоги на бедре и руке. Ожоги оказались серьезными. Камень, который Николай принял за янтарь, оказался куском белого фосфора. Дотрагиваться до него вообще нельзя — он может загореться даже при легком трении. Откуда взялся фосфор на побережье Балтийского моря? В конце 1940-х годов там затапливали боеприпасы с белым фосфором. Его и сейчас применяют для создания зажигательных смесей, боеприпасов для авиации, артиллерийских снарядов, мин. За несколько десятилетий куски этого опасного вещества в воде окислились и приобрели желтоватый цвет. С янтарем они очень похожи. Только белый фосфор непрозрачный и у него нет острых сколов.

Есть такая болезнь — Прикинь на себя

Газы не выходят...

Пневматоз развивается, когда газы проникают в слизистую оболочку кишечника и собираются в воздушные мешки. Чаще всего это случается при нарушении работы кишечника.

О ПНЕВМАТОЗЕ МАЛО КТО ЗНАЕТ

Эта болезнь еще не до конца изучена. Все зависит от воздушных мешков, их количества и прогрессирования недуга. Что чувствует человек, у которого в кишечнике появляются воздушные мешки?

* Повышенное газообразование мешает дышать и распирает живот;

* резкие боли, причем нельзя определить, с какой части живота они исходят;

* появляются проблемы с опорожнением из-за запоров. После опорожнения кишечника и освобождения от газов самочувствие улучшается;

* время от времени появляется тошнота, позывы на рвоту, отрыжка с выходом огромного количества воздуха.

ПРИЧИНЫ ПОЯВЛЕНИЯ ЭТОЙ БОЛЕЗНИ

Пневматоз редко развивается сам по себе. Причиной является колит или энтерит. В тяжелых случаях кишечник разрывается, и все его содержимое выливается в брюшную полость. А это — перитонит.

Нарушение работы кишечника, спазмы в животе, непроходимость в кишечнике, инфекция в желудке, растущее внутрибрюшное давление, проблемы с выходом газов (чаще всего так бывает, если человек ведет сидячий образ жизни) — все это может быть причиной пневматоза.

Врачи рассматривают его как последствие другого заболевания, которое надо лечить прежде всего. Для этого назначают препараты, улучшающие кровоток в слизистой оболочке, стимулирующие образование слизи и другие. Если пневматоз угрожает жизни человека, например, при непроходимости кишечника или перитоните, срочно делают операцию. В остальных случаях назначают консервативное лечение. При постоянных запорах — слабительные, при диарее — противодиарейные лекарства. Если образуется много газов — «Эспумизан». Тревожит боль в желудке? Надо принимать спазмолитики. Тошнит? Бывает рвота? Поможет «Церукал», «Мотилиум» или подобные препараты. Чтобы своевременно выявить пневматоз кишечника, ищите грамотного доктора. Постарайтесь быстрее избавиться от заболевания.

С. Т. Таишева, гастроэнтеролог, врач II категории

Женские проблемы

Что нужно знать о полипе эндометрия

Врачи редко объясняют пациентам, что это за образование. Незнание порождает волнение. И лучший способ успокоиться — во всем разобраться. В этом нам поможет врач-гинеколог Евгения Дмитриевна Смыченко.

— Какие симптомы говорят о наличии полипов?

— Симптомов может вообще и не быть. Полипы не болят, не зудят. Как правило, их обнаруживают случайно при проведении УЗИ, МРТ, гистероскопии или биопсии эндометрия. Единственный симптом, который может присутствовать, — это обильные менструации или межменструальные кровянистые выделения.

— Как диагностируют полипы?

— Самый доступный метод — ультразвуковое исследование. Но окончательный диагноз устанавливается после проведения гистологического исследования, то есть при лабораторном исследовании ткани после удаления полипа.

— Полипы могут перерождаться в рак?

— Как правило, они не озлокачествляются. Если в полипе находится рак, чаще всего он и был там изначально. То есть на УЗИ увидели полиповидное образование, сделали операцию, и гистология показала, что никакой это не полип, а рак эндометрия. Злокачественные опухоли в полипах обнаруживаются чаще у женщин в менопаузе. В полипах может быть найдена гиперплазия эндометрия с атипией (предраковое заболевание).

— Может ли полип самостоятельно исчезнуть или, наоборот, увеличиться в размерах?

— Полипы размером более одного сантиметра редко уменьшаются. Полипы меньшего размера могут исчезнуть, поэтому иногда, если полип небольшого размера и бессимптомный, за ним нужно просто наблюдать. Увеличиваться полипы могут до 8 сантиметров и даже больше.

— Полипы могут быть причиной бесплодия?

— Могут, хотя не всегда и далеко не у всех женщин. Но если женщина жалуется на отсутствие беременности, у нее исключены другие факторы бесплодия, нормальная спермограмма у мужа, а по УЗИ выявлен полип, то лучше удалить его. После такой операции шансы забеременеть в разы выше.

— Полип провоцирует выкидыш?

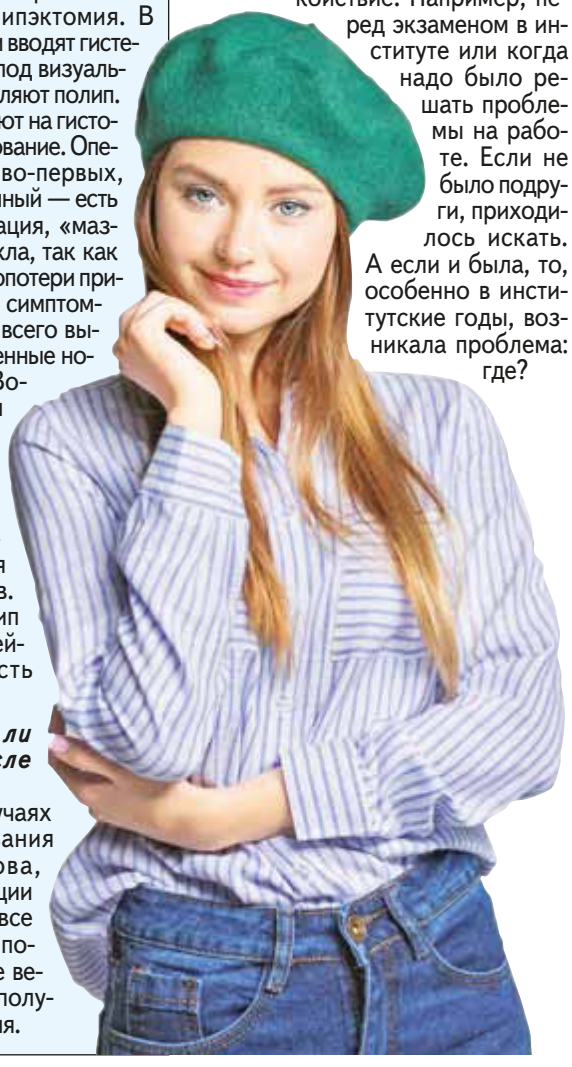
— Если женщина забеременела, имея полип, ей не должны рекомендовать прерывание беременности или сохраняющую гормональную терапию.

— Какое лечение назначает врач, если диагностирован полип?

— Полипы лечатся только хирургическим путем. Никакая рассасывающая терапия не поможет. На сегодня широко используется гистероскопическая полипэктомия. В полость матки вводят гистероскоп (камера) и под визуальным контролем удаляют полип. Затем его отправляют на гистологическое исследование. Операция показана, во-первых, если полип симптомный — есть обильная менструация, «мазня» в середине цикла, так как ежемесячные кровопотери приводят к анемии, а в симптомных полипах чаще всего выявляют злокачественные новообразования. Во-вторых, операция нужна, если женщина находится в менопаузе и полип больше чем 1-1,5 см в диаметре или имеется несколько полипов. А также если полип выпадает через шейку матки или есть бесплодие.

— Появится ли полип вновь после операции?

— В редких случаях эти новообразования появляются снова, если в ходе операции не были удалены все ткани полипа. Их повторное появление вероятно в течение полугода после удаления.



ЗИМОЙ НАСТОЯЩИЙ МУЖЧИНА ДОЛЖЕН ПОСАДИТЬ ЕЛКУ, ПОСТРОИТЬ КРЕПОСТЬ И ВЫРАСТИТЬ СНЕГОВИКА.

Как там, у них?

В Индии из-за страха потерять работу жительницы некоторых штатов решаются на удаление матки. А все потому, что менструации мешают им выходить на работу. Так, в одном из западных штатов выполнено уже больше 4500 операций по удалению матки. В основном пациентки — это женщины до 40 лет. Связано это с негативным отношением в стране к менструации. Во время месячных женщинам часто запрещается выходить из дома после захода солнца, посещать храмы, заходить на кухню... Нередко школьницы, достигшие половой зрелости, перестают ходить в школу.

ЛАПША
из писем читателей

Решила порадовать мужа пирогом. Испекла. Попробовала. Решила, что лучше пойду радовать мужа сексом.

Альбина, Киров

***

В кровати я для нее учитель, шеф, спасатель, официант, сантехник... А я хочу хоть раз побыть собой.

Никита Р., Ульяновск

***

У мужа в телефоне нашла контакт «бесплатный секс». Стало любопытно, позвонила. Когда зазвонил мобильник, чуть со стула не упала...

О. П., Воронеж

Обсудим? — *Из почты «Айболита»*

Наконец-то импотент!..

КАКОЕ ЖЕ ЭТО СЧАСТЬЕ! ИСЧЕЗЛА ТЯГА К ЖЕНЩИНЕ — ТО, ЧТО МУЧИЛО МЕНЯ, ОТРАВЛЯЛО ВСЮ МОЮ ЖИЗНЬ, ПРИНОСИЛО БЕСКОНЕЧНЫЕ ПРОБЛЕМЫ.

С ужасом вспоминаю годы, когда желание преследовало и унижало меня. Особенно жгучим оно бывало тогда, когда больше всего нужны были ясная голова и душевное спокойствие. Например, перед экзаменом в институте или когда надо было решать проблемы на работе. Если не было подруги, приходилось искать. А если и была, то, особенно в институтские годы, возникала проблема: где?

Вся моя жизнь, за исключением самого последнего — счастливого и спокойного времени, — была ожесточенной борьбой с природой в облике женщины. Эта борьба не давала наслаждаться погодой, искусством, вообще жизнью. Теперь же у меня нет этого постоянного, надоедливого, как зубная боль, желания затащить кого-нибудь в постель. Оказывается, за пределами маленького мирка унизительных страстей, ведущих порой к огромным трагедиям, есть другая — полнокровная и полноценная жизнь. А деньги! Ушли в прошлое бесплодные метания, пьянки, с помощью которых доводил себя до «абсолютно раскрепощенного состояния». Теперь я смотрю на красивую женщину спокойно, без желания раздеть ее. Теперь мы общаемся как равные. Война закончилась, потому что у одной стороны нет стремления завоевать. Эта моя уверенность, чувство превосходства сбивают женщин с толку. Они принимают мою бесстрастность за воспитанность. Речь моя льется легко и свободно, не так, как раньше, когда желание заставляло вести себя неестественно. Я джентльмен до кончиков ногтей!

Как я теперь работаю! Спокоен, собран, бесстрастен. Много читаю, занимаюсь спортом, прекрасно выгляжу. На моем лице не отражаются больше те удары, которые наносила судьба, посылая недоступных женщин. И, странное дело, женщинам, которые были недоступными именно тогда, когда они были нужны больше всего, я стал нравиться именно сейчас, когда они не нужны.

Возможно, я не окончательно импотент. В наше время с моими деньгами я мог бы попытаться опять почувствовать себя самцом. Но не хочу! Бог смилостивился, может быть, остаток жизни пройдет спокойно и плодотворно.

Евгений, Самара

В моче большое количество слизи

У меня появились частые позывы к мочеиспусканию, особенно вечером. Анализ крови показал высокий уровень гемоглобина, билирубина и небольшое превышение уровня лейкоцитов. Анализ мочи показал наличие в ней большого количества слизи. Хочу провести комплексное обследование, но не знаю, с чего начать.

А. С. Леви, Калининградская обл.

Частые позывы к мочеиспусканию — характерный симптом многих воспалительных и невоспалительных заболеваний. Повышенный уровень лейкоцитов в анализе крови указывает на наличие в организме воспалительного процесса. Слизь в моче появляется при наличии воспаления в мочевых путях. Это является защитной реакцией организма на воспаление. Что касается обследования, то первое, что надо сделать, — пройти осмотр у уролога-андролога.

Д. Н. Астапов, уролог

Решили стать отцом?

ЧТО НУЖНО СДЕЛАТЬ МУЖЧИНЕ — БУДУЩЕМУ ПАПЕ ЗА ГОД, ПОЛГОДА И ТРИ МЕСЯЦА ДО ПРЕДПОЛАГАЕМОГО ЗАЧАТИЯ.

Впереди целый год

Начать подготовку к отцовству нужно с комплексной проверки здоровья. Ведь за репродуктивную сферу отвечают не только половые органы, но и весь организм в целом. В обследование кроме посещения специалистов должны войти полный список анализов, включая анализы на урогенитальные инфекции, расширенный андрологический блок с подробной консультацией уролога и генетическое обследование по наследственным заболеваниям. Последнее очень важно, так как генетические опасности поддаются коррекции, если озаботиться этим заранее. Обязательно нужно сдать анализы на TORCH-инфекции. Они выявляют заболевания, которые переносят домашние животные. Ведь мужчина, будучи носителем, может их даже не заметить, но ребенку они могут сильно навредить еще внутриутробно.

Если уж дошли до врачей, не поленитесь сделать все пропущенные в детстве прививки, чтобы не одарить будущую мать смертельно опасной для плода краснухой, а малыша — тяжелой дифтерией.

За полгода до зачатия

Будущий отец должен расстаться с дурными привычками. Курите? Имейте в виду: вещества, содержащиеся в табачном дыму, сильно ухудшают качество спермы. Любите с друзьями выпить пива? Знайте, оно здорово угнетает выработку тестостерона. У вас сидячая работа? Застой кровотока и лимфы в органах малого таза снижает подвижность сперматозоидов. Ну а если вы с гордостью носите на животе десяток лишних килограммов, то наверняка у вас повышенное давление, а отсюда — низкая концентрация сперматозоидов.

Зачастую мужчина думает, что если с эрекцией все в порядке, то проблем нет. Но потенция и качество спермы — разные вещи. Поэтому, если у пары возникли проблемы или хотя бы сомнения, лучше сделать спермограмму. Она покажет, насколько количество и качество сперматозоидов в эякуляте соответствуют норме. Но даже неблагоприятный результат спермограммы не приговор. Часто бывает так, что мужчине достаточно изменить образ жизни, и желанная беременность наступает. Но даже если со спермограммой все в порядке, от вредных привычек все равно нужно отказаться. Ведь они не только ухудшают качество спермы, но и могут нести ответственность за скрытые поломки сперматозоидов.

С крепких напитков и пива перейдите на сухое вино, измеряя ежедневную дозу не бутылками, а бокалами. Если не можете бросить курить, хотя бы ограничьте количество сигарет. При сидячей работе пару раз в неделю посещайте спортзал или почаще ходите. Постарайтесь сбросить лишние килограммы. Ведь, по мнению американских генетиков, отцовская полнота может подарить ребенку склонность к ожирению, диабет и проблемы с обменом веществ. Но спортивный фанатизм тоже штука вредная. Перед зачатием забудьте о протеиновых коктейлях. Эти добавки могут плохо влиять на почки и печень, а без их участия формирование здоровых сперматозоидов невозможно.

За три месяца до часа Х

Сперматозоид созревает около 75 дней и живет не более месяца. Так что настал критический момент. Отцовский потенциал, между прочим, зависит не только от физического здоровья, но и от психического. Ученые утверждают, что у отцов, подвергающихся сильному стрессу, чаще рождаются дети с поведенческими проблемами.

И еще один важный момент. Сперматозоидам для созревания и сохранения подвижности высокие температуры противопоказаны. Электроподогрев сидений в машине отключать не обязательно, но лучше включать его не больше чем на 10 минут.

С. П. Караев, уролог-андролог, врач высшей категории

ЯПОНСКИЕ САМУРАИ С ПОМОЩЬЮ ГОРЯЧЕЙ ВАННЫ ОБЕСПЕЧИВАЛИ СЕБЕ КОНТРАЦЕПТИВНЫЙ ЭФФЕКТ НА МЕСЯЦ ВПЕРЕД. ПОЭТОМУ, ЕСЛИ У ВАС ЗАДАЧА СТРОГО ПРОТИВОПОЛОЖНАЯ, БАНЯ ДОЛЖНА ПОДОЖДАТЬ ДО ЛУЧШИХ ВРЕМЕН.

Когда готовите тыкву, не выбрасывайте семечки!

Их можно не только лузгать на скамеечке (что тоже вкусно и полезно), но и лечиться. Лично я вылечилась от цистита. Если вы тоже застудите мочевой пузырь, не отчаивайтесь, вот рецепт. Перемелите в мясорубке 200 г сырых семечек, залейте их 0,5 л кипятка, настаивайте 10 часов в термосе. Затем процедите — и лекарство готово. Принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день в течение 2 недель. Но мне помогло за неделю.

Вера Климова, Волгодонск

Разрежьте луковицу и приложите к груди

Предлагаю старинный рецепт от мастита, который часто случается у кормящих и пожилых женщин, когда гормоны дают сбой. После лечения гной выходит, а затвердение в груди пропадает. Очистите 4 крупные луковицы, положите в кастрюлю с кипящей водой и держите на маленьком огне 30-40 минут. Затем разрежьте каждую луковицу на 4 части и остудите, чтобы не обжечься, приложите к груди. Завяжите широким бинтом, сверху укройте шерстяным платком. Держите повязку 2 часа, снимите, тепло оденьтесь и начинайте готовить следующую порцию лука. Процедуру делайте несколько раз в день.

О. Н. Каменева, Кировская обл.

Пригодится

ПРИ болезненных месячных 1 чайн. ложку корицы размешайте в 1 стакане молока, подогрейте и выпейте.

ЧТОБЫ справиться с аденомой предстательной железы, измельчите прополис, залейте спиртом в пропорции 4:1. Уберите емкость в темное место на 10 дней. Принимайте, разбавив водой, по 30 капель 3 раза в день за 30 минут до еды.

ПОВЫШАЕТСЯ давление при климаксе? Залейте 1 ст. ложку листьев мелиссы стаканом кипятка, настаивайте 30 минут. Добавьте 1/2 чайн. ложки меда и выпейте за два приема.

ОТ импотенции натощак, за 20 минут до еды, принимайте 100 г сока болгарского перца с добавлением 1 чайн. ложки меда. Перед каждым приемом готовьте новую порцию сока. Курс — 30 дней, через месяц курс повторите.

Травы помогут

При климаксе

■ Приготовьте сбор: подмаренник (ясменник пахучий) — 20 г; ежевика (листья) — 25 г; боярышник (цвет) — 10 г; пустырник (трава) — 20 г; сушеница болотная — 15 г. Залейте 1 ст. ложку смеси 1 стаканом кипятка, укутайте, настаивайте час, процедите. Принимайте как чай 3 раза в день по стакану. После 10-дневного лечения травами реже случаются приливы, прекращается зуд, головные боли, возвращается аппетит, появляется крепкий сон, и женщина, до того, казалось бы, больная, будто заново рождается.

■ Взятые поровну плоды и цветки боярышника хорошо перемешайте, 3 ст. ложки смеси заварите 3 стаканами кипятка, настаивайте в течение 2 часов в теплом месте, процедите. Настой принимайте по 1 стакану 3 раза в день за 30 минут до еды или через час после еды при сердечных заболеваниях, удушье, головокружениях, в начале климактерического периода до исчезновения признаков заболевания и восстановления хорошего самочувствия.

■ Хорошо помогает при головокружении, головной боли в климактерический период настой вероники лекарственной. Заварите 1 ст. ложку сухой травы 300 мл кипятка, настаивайте 30 минут. Принимайте настой в перерывах между приемами пищи. Дневная норма — 600 мл.

О чём жалеют мужчины и женщины

Почему мужчины сожалеют об интимных связях, которых не было, а женщины о тех, что были.

И мужчины, и женщины испытывают сексуальные переживания, но порой противоположные. Участников исследования попросили оценить такие сценарии. В первом использовали возможность случайного секса, о чем позже сожалели. Во втором — упустили ее и позже жалели об этом. В результате мужчины чаще сожалели по поводу сексуального бездействия, в то время как женщины больше переживали из-за выбора в пользу секса. Другими словами, мужчины расстраивались из-за секса, которого не было, а женщины — по поводу секса, который был.

В другом исследовании участникам давали список самых распространенных сексуальных сожалений и просили выделить те, которые они пережили сами. И опять женщины чаще всего переживали из-за таких вещей, как первый сексуальный опыт (не с тем человеком), измена партнеру и чересчур ранний прыжок в постель. Мужчины сожалели о том, что не сказали какой-то даме, что она красивая, были недостаточно смелы в молодости и слишком консервативны в сексе в период холостой жизни.

Ученые считают, что все дело в эволюции. Из-за большего, по сравнению с мужчинами, вклада в воспроизводство потомства женщины сильнее сожалеют о сексе, который не перерос потом в долгосрочные отношения. В то время как мужчины сожалеют о времени, потраченном на отношения, не приведшие к сексу. В этих сценариях женщина рискует забеременеть от мужчины, который не задержится надолго, а мужчина — упустить возможность передать свои гены.

За лучшее письмо – 1000 РУБЛЕЙ!

Чтобы получить гонорар за интересное письмо, у вас обязательно должна быть банковская карта. В письме укажите наименование банка, БИК банка, номер расчетного счета, лицевой счет, номер карты и корреспондирующий счет. Выплата гонораров будет производиться только на карты. Обязательно пришлите копии документов: страхового свидетельства обязательного пенсионного страхования, ИНН и паспорта (страницы с фотографией и пропиской). Укажите контактный номер телефона и полный адрес фактического проживания с индексом.

Пришлите эти данные в редакцию по электронной почте kipred@kavkazinterpress.ru или по адресу: 355002, Ставропольский край, Ставрополь, ул. Лермонтова, 191б.

Прошу помощи

ЖУТКО БОЮСЬ ЗАБОЛЕТЬ, ОСОБЕННО НЕИЗЛЕЧИМЫМИ БОЛЕЗНЯМИ

Со здоровьем у меня вроде бы все нормально, психологических травм не было, живу в браке хорошо, родители здоровы, год назад родилась дочка. Проблема в том, что я страдаю от повышенной мнительности. Жутко боюсь заболеть, особенно неизлечимыми болезнями. С рождением ребенка это усугубилось. Мало того, что переживаю за себя, теперь еще каждый чих ребенка — катастрофа для меня. Все! Я заразилась! Заболею! Свалюсь!.. И заражу дитя! И начинаю себя чувствовать больной. Если схвачусь за ручку двери или денежную купюру, затертую, в пятнах, то думаю, что заразилась гепатитом или вообще ВИЧ... Мне это мешает жить. Перестаю доверять результатам анализов. Боюсь сойти с ума! Что надо делать, чтобы стать нормальным человеком? Понимаю, что вокруг много всяких инфекций, вирусов. Но другие люди живут и не боятся их. А я в панике и постоянном страхе!

Е. И. Лыкова, Тамбовская обл.

БОЮСЬ, В НОСУ СЛИЗИСТОЙ СОВСЕМ НЕ ОСТАНЕТСЯ...

У меня проблема с носоглоткой с 13 лет. Постоянно пользуюсь сосудосуживающими каплями, которые уже не помогают. Ночами не высыпаюсь, из-за отечности дыхание затруднено. Весь день хожу вялая. Своим храпом мешаю спать не только себе, но и мужу. У него нервы на пределе! Делала ультразвуковую дезинтеграцию (операция по нормализации дыхания в носовых пазухах), нос задышал после этого. Около 3 лет не было проблемы, потом снова дыхание нарушилось. В прошлом году пошла на заморозку жидким азотом, чуть лучше стало, но первая же простуда свела все результаты лечения к нулю. Была у кучи лоров, никто ничего не может посоветовать. Остается опять только ультразвуковая дезинтеграция! Боюсь, в носу слизистой совсем не останется... Что делать? Помогите советом, может, кто вылечился и смог отказаться от сосудосуживающих препаратов? Буду благодарна за любой ответ и помощь в лечении.

Марина Горбунова, Ставропольский край

ХОТИМ УЗНАТЬ БОЛЬШЕ О БОЛЕЗНИ КРОНА

Пишу в «Айболит» в надежде узнать больше о лечении болезни Крона. Дело в том, что моему брату (сейчас ему 35 лет) диагноз этот поставили 5 лет назад. При росте 182 см он весит 54 кг. Мы многое знаем: и про преднизолон, и про резекцию, и про диеты. Но, возможно, есть люди, которые использовали другие методы лечения — нетрадиционные? Буду рада любому совету или истории с хорошим концом. Всем заранее спасибо.

О. К. Алферова, Брянская обл.

Хочу полечить аденому щитовидки народными средствами

Мне 62 года. Обнаружили аденому щитовидной железы. Три раза отправляли на операцию, но так и не сделали. Врачи боятся, что из-за больного сердца не перенесу наркоз. Стараюсь не падать духом и хочу попробовать полечиться народными методами. Нужен корень и корневище лапчатки белой. Знаю, что она растет на Алтае. Если у кого-то есть возможность, пришлите, пожалуйста! К сожалению, оплатить смогу только почтовые расходы, так как пенсия маленькая. Почти половина ее уходит на необходимые лекарства для сердца, а остальное — на оплату коммуналки. Заранее всех благодарю. Всем желаю добра и здоровья!

Светлана Николаевна Ластовченко, ул. Центральная, 6, х. Н.-Тарасовка, р. п. Тарасовский, Ростовская обл., 346050

УХАЖИВАТЬ ЗА БАБУШКОЙ ПРЕДСТОИТ МНЕ

Кто ухаживал за лежачими пожилыми, очень прошу ваших советов. Моя бабушка попала в больницу с инсультом, у нее парализована половина тела, лежит, не встает. Скоро бабулю выпишут, и ухаживать за ней предстоит мне. Весит она порядка 80-90 кг, тяжелая. Какие есть приспособления, которые облегчат уход? Ведь нужно будет ее переворачивать. Пока купили только матрац против пролежней. Читала, что есть простыни скользящие, но где их купить? Без чего не обойтись? Рада буду любому совету, так как впервые сталкиваюсь с таким, за лежачими больными никогда не ухаживала. Интересует и общий уход, и кормление, и гигиена. Заранее спасибо всем.

Надежда, Брянская обл.

СТОИТ ЧТО-НИБУДЬ СЪЕСТЬ, И ЖИВОТ РАЗДУВАЕТСЯ

У меня такое ощущение, что в кишечнике постоянно находится воздух. Болей в желудке нет. Утром живот вроде бы плоский, но стоит что-нибудь съесть или просто выпить воды — надувается. А если поесть плотно, кажется, что вообще на девятом месяце беременности и живот вот-вот лопнет. Периодически в туалете воздух выходит. Можно как-то с этим бороться? Может, что-то надо исключить из рациона, а что-то, наоборот, включить в него? Буду ждать писем.

Надежда, Уфа

***

Обращаюсь к читателям «Айболита» с просьбой поделиться рецептами от чирьев на теле. Заранее благодарю всех!

З. А. Чуркина, Славгород, Алтайский край

К читателям

ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКЛА ПРОБЛЕМА СО ЗДОРОВЬЕМ, НЕ СТОИТ БОРОТЬСЯ С БЕДОЙ В ОДИНОЧКУ. РАССКАЖИТЕ О СВОЕЙ БОЛЕЗНИ. НАВЕРНЯКА СРЕДИ ЧИТАТЕЛЕЙ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ НАЙДУТСЯ ТЕ, КТО ЗНАЕТ ПРОВЕРЕННЫЕ, НАДЕЖНЫЕ, ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СПРАВИТЬСЯ С ВАШИМ НЕДУГОМ.

Такая история

Не могу дышать полноценно

Обращаюсь в газету с последней надеждой. Может, хоть какую-нибудь получу информацию, которая поможет.

НАЧАЛИСЬ мои проблемы с того, что я в мороз поехал на велосипеде в лес. Всю жизнь занимался спортом, а в детстве легкой атлетикой, практиковал закалку. Было минус 15-20°С. Вспотев, я попил родниковой воды и поехал обратно домой. Всего в лесу пробыл минут 40. Сильно продувало, а так как я ехал с большой скоростью, замерз. Дома лег в кровать, чтобы согреться, и почувствовал, как в глубине легких при вдохе пошло жжение. Никогда такого не было. Минут через 10 сильно знобило, я лег в ванну согреться. Потом поднялась температура до 39°С. Раньше болел гриппом и даже легкой пневмонией, но таких мук не испытывал.

Я не спал три ночи, вызывал скорую. Врачи, ссылаясь на грипп, в третий раз, когда приехали, сделали какой-то укол, но он мало что поменял. У меня был жар, дышалось тяжело, но ни мокроты, ни соплей не было. В больницу не повезли. Где-то на 4-й день я все-таки уснул. А на 6-й день резко начал потеть. Каждые 2 часа менял майки и простыни. Пот был холодный, с жутким запахом.

Через сутки все утихло. Померил температуру — 35-36°С. Решил перекусить горячим бульоном с мясом. И во время еды почувствовал, что с моим организмом что-то не так. Пошел жар, начало покалывать как множество иголочек по лицу, по рукам. Буквально через минуту они онемели. Я попытался встать и пойти, но не смог. Меня словно парализовало и отключило мозг. Хотел сделать глубокий вдох, это тоже было сложно. Дыхание было короткое и резкое — я задыхался. Жена и отец вызвали скорую, под руки довели меня до машины. Были праздники, и в больнице медперсонал подумал, что привезли алкоголика или наркомана. Просто вкололи что-то, но мне легче стало. После сделали рентген легких. Никаких признаков серьезных заболеваний не обнаружили. Поставили диагноз острый бронхит, назначили антибиотики, отхаркивающее, горячий чай, лимон, постельный режим.

Когда приехал домой, еще смутно соображал, говорил несладко. Было ощущение, что частично онемело внутри головы. Появилось ощущение комка в трахее или бронхах в области сердца. Вдох и выдох были будто с сопротивлением. Ни хрипов, ни мокроты так и не было.

С того момента и до сих пор мне никто не может ничего толком объяснить. Снимки хорошие, показатели крови в норме, давление нормальное. Но температура тела то падала до 35,5°С, то поднималась до 37,3°С. Потом нормализовалась, но боли не ушли. После антибиотиков лучше не становилось. Нарушился стул. Пульмонологи развели руками. Когда сильно выдыхаю, слышны хрипы. За все это время сильно впали глаза, любая пробежка — становятся красными. Болит голова, ощущаю комок внутри, выдох и вдох неполноценный. Люди добрые, не останьтесь равнодушными. Помогите!

Анатолий, Алтайский край

Обсудим?

ОБРАЩАЮСЬ к порядочным, адекватным и бескорыстным бабушкам и дедушкам. Давайте объединяться! Будем друг другу помогать. Хоть живой человек будет рядом. Ведь в доме престарелых не сладко. Детям все отдали, вырастили и стали им не нужны. Таких тысячи. Мне 76 лет, детей нет, не пью, не курю. Стираю, убираю, готовлю, веду здоровый образ жизни. Пенсия у меня есть, могу поехать куда угодно. Хочу быть востребованной, еще помочь кому-то. Главное — добропорядочность. Любопытных и пьющих прошу не беспокоить.

Смирнова (для Ольги), ул. Волкова, 4/5, кв. 4, Ростов-на-Дону, 344092, тел. 8-928-908-56-80

Кто приютит?

Спешим помочь

ВСЁ РАВНО ПРИДЁТЕ К ХИРУРГАМ

Для Любови из Владимирской обл., автора письма «Боюсь удалять грыжу» («Айболит» №22 за 2019 г.).

Мне удалили грыжу больше 10 лет назад. Перед операцией делали еще диагностику — длинной иглой вводили в позвоночник контрастную жидкость. Обнаружили еще две грыжи, но меньше по размеру (на МРТ их видно не было). Нейрохирурги просто так операцию не назначают. Перепробуете кучу всего, опустошите кошелек, но все равно придете к ним, только в более худшем состоянии.

Я прошла физиопроцедуры. Невролог честно сказала, что только операция реально поможет. Сейчас у меня все хорошо. Наркоз делали спинальный. На том месте, где была грыжа, поставили пластину. В больнице пробыла неделю. Облегчение почувствовала сразу после операции. Самое тяжелое то, что в течение месяца нельзя было сидеть, первый год не поднимала тяжести больше 2 кг. Сейчас проблем нет, хожу в спортзал. Выздоравливайте, Люба!

Марина, Московская обл.

КОГДА ПОЛЮБИШЬ СЕБЯ, ТОГДА И БЛИЖНИЙ БУДЕТ ЛЮБИТЬ

Для А. И. из Пензы, автора письма «Дочке и внуку не везет в личной жизни» («Айболит» №16 за 2019 г.).

Дело не в том — везет или нет. Люди сейчас стали другими. Нужно научиться любить себя. Не зря же в Библии говорится: «Возлюби ближнего своего как самого себя». Нужно любить прежде всего себя. И еще важно разбираться в людях. Когда полюбишь себя, тогда и ближний будет любить — это уже не раз проверено. Надо помогать, отдавать... Нужна закономерность: отдал — получил. Если отдал и не получил, значит, не стоит больше отдавать и беречь такой брак. Любите себя, и к вам придет любовь и удача!

Нина, Ростовская обл.

При гастрите с пониженной кислотностью полезно пить клюквенный морс — по 1/4 стакана 2-4 раза в день.

ХИРУРГ СКАЗАЛ МАМЕ, ЧТО ДАЖЕ БАЛЕРИНЫ ПЛЯШУТ С КОЛОСТОМОЙ

Для Н. И. Сергеевой из Мурманской обл., автора письма «Как жить с калоприемником?» («Айболит» №18 за 2019 г.).

Я представляю весь ужас вашей жизненной ситуации. Дело в том, что сама пережила такое со своей мамой 35 лет назад. Я, молодой специалист, педагог, возвращаюсь из Ставрополя в Калмыкию (это моя малая родина) работать в свой район. В этом же году маме (ей было 56 лет) делают операцию. Колостому выводят в бок, и восстановление уже невозможно. Столько было слез! Но хирург от бога, Владимир Илларионович Джимбеев, сказал, что даже балерины пляшут с колостомой.

Хочу сразу сказать, что калоприемник мама надела один раз, чтобы приехать из больницы домой. Потом она сшила себе пояс на резинке, к стоме прикладывала бинтик или чистую тряпочку. И по сей день так делает. Правда, пояса теперь шьет из колготок. Я думаю, сейчас можно и купить какой-то пояс, главное, чтобы плотно прилегал. А прикладывать можно ежедневную прокладку или сделать накладки из одноразовых пеленок. Тут уж включайте фантазию. Правда, очень сложно, когда диарея. Но, может, у вашей племянницы ее не будет. И, возможно, через время стому уберут, и все будет как прежде. Медицина быстро шагает вперед, что-нибудь придумают. А запаха не будет, если постоянно мыться и следить за стомой. Вы думаете, постоянно будет «сыпаться» кал? Ничего подобного! Раз в день (иногда и в три дня) размером с орех — зависит от пищи. Наш хирург сказал, чтобы мама ела все, но небольшими порциями. И вот уже 35 лет она следует его заповедям. Сейчас ей 90 лет. Она у нас аккуратистка, всю жизнь до пенсии проработала в магазине.

Мария Алексеевна, с. Яшалта, Калмыкия

БОЛЕЗНЬ ПОРАЖАЕТ АРТЕРИИ И СЕРДЕЧНЫЕ СТЕНКИ

Для Людмилы из Московской обл., автора письма «Редкая болячка — синдром Кавасаки» («Айболит» №22 за 2019 г.).

Без правильного лечения высок риск аневризмы в артериях, инфаркта миокарда и неожиданной смерти. Ведь болезнь поражает артерии и сердечные стенки. Лечение назначают иммуноглобулином и аспирином, а антибиотики неэффективны. Если лечение начато в течение 7-10 дней после начала болезни, риск осложнений на сердце снижается. Детей с расширением коронарных артерий после синдрома Кавасаки нужно проверять каждые 3-5 лет, делая УЗИ сердца. Вот такие дела. В России статистики по количеству заболевших нет. Частенько болезнь проходит без лечения и заканчивается так, как заканчивается. Так что берегите своих деток.

Инна, Екатеринбург

У МЕНЯ РЕБЁНОК РАСЧЁСЫВАЛ БОЛЯЧКУ

Для Инги из Брянской обл., автора письма «Ранка на икре не заживает» («Айболит» №20 за 2019 г.).

Мажьте ранку кремом «Спасатель». У меня ребенок полгода расчесывал болячку. А с этим кремом за неделю она зажила. Или обработайте рану сильным антисептиком. Может, в рану попали микробы?

Ольга, Псков

***

Для Светланы из Нижнего Ломова, Пензенской обл., автора письма «Потихоньку я превращаюсь в гусара» («Айболит» №21 за 2019 г.).

Способ избавления от лишних волос я узнала случайно, но забыла пропорции. Помню, что отвар должен быть концентрированным. Нужно варить скорлупу грецкого ореха и протирать отваром лицо. Попробуйте, вдруг поможет.

Н. Д. Вракова, Миллерово, Ростовская обл.

К читателям

ОГРОМНОЕ СПАСИБО ВСЕМ, КТО НЕРАВНОДУШЕН К ЛЮДСКИМ СТРАДАНИЯМ. НЕТ ЦЕНЫ ВАШИМ ПИСЬМАМ. ВАШИ РЕЦЕПТЫ, ПРОВЕРЕННЫЕ НА СОБСТВЕННОМ ОПЫТЕ, ДАЮТ НАДЕЖДУ НА ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ ОТЧАЯВШИМСЯ.

История моего выздоровления

Голова кружилась из-за камней в ушах

Для Альмиры из Бурятии, автора письма «Всю жизнь я страдаю от головокружений...» («Айболит» №18 за 2019 г.), и не только.

У меня все началось 5 лет назад. Днем почувствовала слабость, а ночью случился первый приступ головокружения, да такой сильный, что не могла встать с кровати. Перед глазами в течение нескольких часов все крутилось. Вызвали скорую, увезли в больницу, поставили диагноз синдром позвоночной артерии. Прокапали «Кавинтон» и выписали домой. Легче не стало, голова кружилась днем и ночью. Плюс болела, появились мушки в глазах. Начался ад под названием «хождение по врачам». Каждый новый ставил свой диагноз: вегетососудистая дистония, остеохондроз, защемление нерва, синдром хронической усталости, смещение позвонка... Неврологи, остеопаты, психологи, психотерапевты — кого только не было! Лежала в больнице, там назначали «Кавинтон», ноотропы, антидепрессанты, физиолечение, сеансы у психолога, аутотренинг — и так каждый раз. Четыре года постоянного лечения и никакого улучшения. УЗИ, МРТ, рентген, всевозможные обследования — все в норме. Ко всему добавились панические атаки, стало страшно выходить из дома, земля качалась. Не могла ходить по лестницам из-за страха упасть. Ночью постоянное ощущение качания как на лодке. Стала очень худой, лицо позеленело, волосы выпадали.

И вот как-то раз попала на прием к очередному (за 4 года их было примерно 20!) неврологу. Она мне задала вопрос: «А уши вам не проверяли?» Я засмеялась: при чем тут уши? Врач дала направление к отоневрологу, и с того дня у меня началась новая жизнь. Отоневролог провела специальные пробы и сразу поставила диагноз ДППГ (доброкачественное позиционное пароксизмальное головокружение). Оказывается, дело было в отолитах (камнях во внутреннем ухе) и избыточном количестве воды во внутреннем ухе. Именно из-за этих камней при любом движении головы начиналось головокружение. Причина в моем случае — частые перелеты. Мне стали делать маневры Эпли — стало лучше, но не до конца. Окончательно победить головокружение мне помогли циннаризин, «Триампур композит», «Драмина» и «Предуктал М». Когда первый раз выпила эти лекарства, из головы будто начала выходить вода, спала пелена с глаз, появилась легкость. Уши стало сильно закладывать и в них будто двигалась вода. Я не верила своему счастью — меня не качало! Через 3 месяца приема лекарств головокружения полностью прошли, осталась только неврология — страх выходить на улицу, упасть, страх, что снова все начнется сначала. Врач назначил «Атаракс». Также пью циннаризин, когда чувствую, что голова неясная. Альмира, сходите к отоневрологу! Вдруг у вас такая же проблема, как у меня. Может, моя история кому-то еще поможет.

Екатерина, Йошкар-Ола

СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ
• Российских и зарубежных производителей
• Подбор и настройка
• Ремонт и техническое обслуживание
• Гарантийное и сервисное обслуживание
• Элементы питания и аксессуары
ЦЕНТР СЛУХА
Весь декабрь новогодние скидки и подарки!
г. Ставрополь, ул. Дзержинского, 205а, т. 8 (8652) 58-97-58
г. Пятигорск, пр-т Калинина, 20, т. 8 (8793) 32-38-52
РЕКЛАМА 001743

Что налить в бокалы

Гипертоникам — коньяка, диабетикам — водочки!

За праздничным столом всем хочется поддержать компанию и поднять бокалы. Но не все напитки одинаково полезны, особенно, если есть какие-то болезни.

КОМУ ЧТО ПИТЬ, ЧТОБЫ ЗДОРОВЬЮ НЕ НАВРЕДИТЬ

Сердечникам — сухое вино, лучше красное. Ферменты темных сортов винограда тонизируют сосуды. Можно и бокал шампанского, но лучше предварительно выпустить из него пузырьки. Любые газированные напитки сердечникам вообще не рекомендуются.

Гипертоникам — немного коньяка. Он снимает спазмы сосудов, освобождает кровоток.

Гипотоникам, наоборот, коньяк лучше не пить — может упасть давление. Им лучше или немного рома (и лучше не в чистом виде, а в коктейле с колой), или пару бокалов легкого вина.

Диабетикам — водочки. Есть вероятность, что «чистый продукт» будет наиболее безопасным для уровня сахара. Сладкие напитки, пиво — исключить, шампанское — сухое или брют (и чисто символически!).

У вас гастрит? Шампанское только пригубить. Ну его! Даже пары глотков хватит, чтобы испортить себе праздник изжогой. Самым безопасным считается крепкое спиртное хорошего качества — водка, коньяк, виски. Только совсем немного и на сытый желудок.

Аллергикам надо избегать коктейлей неизвестного состава, напитков на травах, в том числе вермутов, ликеров. На чистый алкоголь аллергии не бывает. Но! Спиртное усиливает аллергические реакции.

При подагре самым безопасным будет выпить 50 мл водки. Можно развести ее водой.

КОМУ ВСЕ ЖЕ ПРИДЕТСЯ СИДЕТЬ ТРЕЗВЫМ

* Всем, кто принимает препараты, несовместимые с алкоголем (сердечные гликозиды, психотропы, антигипертензивные средства типа клофелина, обезболивающие с кодеином, барбитураты). Потому, если вам выписали какие-то лекарства, обязательно спросите врача — можно ли вам выпить.

* Диабетикам, если сахар выше 10 ммоль/л. Есть риск непредсказуемой реакции организма и даже диабетической комы.

* При угрозе кровотечений — обострении язвы, миомы. При выраженных сердечных аритмиях — тахикардии и брадикардии.

P. S. Каждому человеку при наличии любых заболеваний нужно ориентироваться на собственное состояние и следовать советам врача.

С. П. Палеева, врач-диетолог

Зачем есть фейхоа?

● **Чтобы поумнеть.** По количеству йода фейхоа можно сравнить с морепродуктами. А раз так, любителям зеленых плодов гарантированы хорошая память и сообразительность. Чтобы снабдить организм дневной нормой йода, достаточно съесть всего два плода.

● **Чтобы не простужаться.** Витамина С в фейхоа почти столько же, сколько в цитрусах. А потому зеленый фрукт может стать прекрасным профилактическим средством в период простуд и эпидемии гриппа.

● **Чтобы быть красивым.** Фейхоа содержит цинк, который необходим для чистой кожи и крепких ногтей. К тому же в плодах немало витаминов группы В, которые спасут от прыщей и выпадения волос.

Кефир вместо таблеток

ПРИ хронической усталости смешайте по 1/2 стакана кефира и воды, добавьте 2 чайн. ложки меда и выпейте перед сном.

ДЛЯ отделения мокроты при кашле смешайте по 50 мл брусничного сока и кефира, 10 мл меда. Принимайте по 1 ст. ложке 3-4 раза в день.

КОЛИТ беспокоит? В 100 мл капустного сока добавьте 50 мл воды, прокипятите, остудите, добавьте 250 мл кефира и перемешайте до полного растворения. Принимайте по 100 мл после каждого приема пищи.

ВОСПАЛИЛИСЬ десны? Полощите рот несколько раз в день 8-10-дневным кефиром. Курс лечения — 3-5 дней.

Прикинь на себя — *На приёме у диетолога*

Оливье без майонеза

Как встретить Новый год без тяжести в желудке? На вопросы читателей отвечает врач-диетолог Евгения Ивановна Василенко.

На новогоднем столе обычно стоит куча сладостей. Как устоять перед таким соблазном?

Светлана Талызина, Томск

Побалуйте себя самыми любимыми сладостями. Если ограничиться только чем-то одним, особого вреда не будет. Все остальное пусть едят другие. Или отнесите одиноким пожилым людям — своим соседям. Они будут рады.

***

Пока дождешься боя курантов, оголодаешь совсем. Чем можно перекусить, чтобы не испортить аппетит и не переесть потом?

Марина, Казань

Главное — не бросаться на сладкое. Лучше съесть небольшой бутерброд с красной рыбой или с паштетом. Рыба или паштет позволяют дольше чувствовать себя сытым.

***

Не могу представить Нового года без оливье и селедки под шубой. Но они такие жирные! Что можно изменить в рецепте, чтобы уменьшить калорийность?

Мария, Сочи

Может, сделать традицией один майонезный салат, а второй оставить для празднования Рождества или старого Нового года? Да и в этом случае попробуйте разбавить майонез 10%-ной сметаной — для уменьшения калорийности.

***

Чем можно заменить майонез в салатах?

Юлия Львовна, Калинин

Попробуйте сметану 10%-ной жирности, 1%-ный кефир или греческий йогурт с добавлением лимонного сока, свежих или сушеных пряных трав, чеснока. А кому-то нравится смешивать рафинированное растительное масло, лимонный сок и мед.

***

Как справиться с тяжестью в желудке второго января?

Елена, Краснодар

Если нет камней в желчном пузыре, можно взять столово-лечебную минеральную воду: боржоми, нарзан, например. Выпустить из нее газ и пить мелкими глотками в течение дня. Она обладает желчегонным действием и способствует устранению дискомфорта. Ну и, конечно, не доедайте остатки вчерашнего пиршества.

***

В Новый год всегда объедаюсь. Как удержаться?

Владимир Иосифович, Самара

Вспомните свои прошлогодние ощущения. Не хочется повторить, верно? А теперь составьте такое меню для праздничного стола, чтобы не надо было мучиться. Например, два-три салата, и только один из них с майонезом, легкие закуски и никаких горячих блюд.

На гарнир подавайте овощи. Например, цветную капусту, брокколи, кабачки или стручковую фасоль. Это идеальное дополнение к мясу.

***

Как похудеть за две недели до праздников, чтобы влезть в любимое платье?

Ирина, Калмыкия

Не стоит мучить себя перед праздниками. Особых успехов за такой короткий срок не добьетесь, а настроение можете испортить. Лучше подберите подходящий наряд для своей фигуры. Снижением же веса, а точнее изменением питания и повышением физической нагрузки, правильнее будет заняться после праздников... Если платье лишь чуть-чуть маловато, можно 1-2 дня посидеть на белково-овощной разгрузочной диете.

Намотай на ус

Мясо плохо сочетается со сладкими настойками или десертными винами. Затрудняется выделение желудочного сока. В результате мясо проскочит через желудок и упадет в кишечник непереваренным. Утром в животе будет бурчать, а печень в ужасе будет пытаться переработать продукты распада — и алкогольного, и пищевого.

Обедаем дома

Гусь в рукаве с черносливом и яблоками

Тушка гуся (2,5-3 кг), 4-5 ст. ложек сметаны, 1 ст. ложка меда, 1 чайн. ложка горчицы, 100-150 г чернослива (без косточек), 1/2 лимона, 4 крупных яблока, перец, соль.

Кожу на шее тушки подверните и плотно скрепите деревянными шпажками. Смешайте сметану, горчицу, мед, соль и перец. Полученной смесью натрите гуся внутри и снаружи. Заверните в пищевую пленку и оставьте в холодильнике на несколько часов. Потом освободите от пленки и сбрызните лимонным соком. Яблоки нарежьте небольшими ломтиками и смешайте с дольками чернослива. Набейте фруктами брюшко, отверстие скрепите шпажками или зашейте. Птицу поместите в рукав спинкой вниз. Запекайте 30 минут при 200°С, потом еще 2-2,5 часа при 180°С.

Фасолевый паштет в тарталетках

100 г орехов, 1 стакан белой фасоли, 2 вареных яйца, 3 луковицы, 50 мл подсолнечного масла, соль и перец по вкусу.

Фасоль залейте холодной водой и оставьте на ночь. Утром отварите до готовности. Лук порежьте мелкими кубиками и обжарьте на масле. Соедините фасоль и лук и пропустите через мясорубку. Отдельно измельчите орехи. Добавьте к фасоли соль, перец и 2/3 молотых орехов. Яйца натрите на средней терке и добавьте к паштету, перемешайте. Сформуйте из паштета шарики величиной с грецкий орех, обваляйте в оставшихся орехах и выложите в тарталетки.

Кекс с сухофруктами и орешками

350 г смеси любых сухофруктов и орехов, 2 яйца, по 6 ст. ложек муки и сахара, 1/2 чайн. ложки разрыхлителя.

Смешайте орехи и сухофрукты с яйцами. Всыпьте сахар. Муку смешайте с разрыхлителем и добавьте к орехово-фруктовой смеси. Тщательно перемешивайте в течение 2 минут. Форму смажьте растительным маслом, выложите тесто и равномерно распределите ложкой. Выпекайте 35 минут в духовке при 180°С.

Если алкоголь под запретом

Безалкогольное шампанское с мятой

250 мл лимонного сока, 75 г сахара, 2 яблока, 2 л яблочного сока, 1 л газированной минералки, несколько веточек мяты.

Лимонный сок поставьте на маленький огонь, понемногу добавляйте сахар. После того как сахар растворится, охладите. Удалите сердцевину из яблок и нарежьте их мелкими кусочками. Смешайте сироп, сок и минералку, добавьте яблоки и мяту. Охладите и подавайте со льдом.

Ароматный глинтвейн с цитрусами

Сок из темного винограда, фрукты и цитрусовые по вкусу, специи (гвоздика, корица, имбирь, кардамон) по вкусу.

Мелко нарежьте фрукты. Все ингредиенты подогрейте на плите, не доводя до кипения. Когда напиток нагреется, разлейте его по бокалам на высокой ножке. Добавьте палочки корицы и украсьте кружком апельсина.

Для тех, кто любит рыбку

Горбуша в сухарях

1,2 кг горбуши, 2 яйца, по 3 ст. ложки муки и панировочных сухарей, соль и специи по вкусу.

Нарежьте ломтиками очищенную рыбу, посыпьте солью, перцем, обваляйте в муке. Взбейте с водой яйца, опустите в смесь кусочки рыбы и обваляйте в сухарях. Выложите рыбу на решетку гриля (духовки) и запекайте, переворачивая время от времени.

Треска в сливках

5 картофелин, 500 г филе трески, луковица, 200 мл сливок, 100 г панировочных сухарей, соль, перец, растительное масло для жарки.

Картофель очистите, крупно нарежьте и слегка обжарьте на масле. Выложите в форму для запекания. Лук нарежьте полукольцами и обжарьте на масле до золотистого цвета. Рыбу разрежьте на кусочки и выложите на картофель. Сверху распределите лук. Влейте сливки и запекайте 30 минут при 180°С. За 5 минут до готовности выньте форму, посыпьте рыбку сухарями и верните в духовку.

Салатики так и просятся на стол!

Салат-коктейль свекольный

1-2 свеклы, 150 г сыра, 4 ст. ложки майонеза, зелень — по вкусу.

Вареную свеклу очистите от кожуры и натрите. Сыр твердых сортов натрите на крупной терке. Возьмите широкий стеклянный бокал, положите на дно часть свеклы, на нее — слой сыра и чайную ложку майонеза, затем снова слой свеклы и таким образом заполните бокал до верха. В завершение украсьте салат веточкой зелени.

«Ёлочка»

400 г свиного филе (можно заменить куриным), 1 огурец, 3 сваренных вкрутую яйца, 1 банка консервированных шампиньонов, майонез, укроп, соль, перец по вкусу.

Огурцы нарежьте соломкой, отварное филе — кубиками. Яйца покрошите очень мелко. На большое плоское блюдо слоями укладывайте салат в виде горки, смазывая майонезом каждый слой: филе, грибы, огурец, яйца. Посыпьте солью и перцем. Иголки сделайте с помощью укропа. Красную звезду вырежьте из помидора или болгарского перца. Украсьте зернами граната.

«Изюминка» с грибами

200 г куриного филе, 200 г ветчины, 2 небольших болгарских перца, 200 г консервированных некрупных грибов, 200 г консервированных ананасов, полгорсти грецких орехов, 3-4 сушеных чернослива, майонез по вкусу.

Филе отварите и остудите. Нарежьте соломкой ветчину, курицу, ананасы и перец. С грибов слейте жидкость, крупные порежьте, а маленькие оставьте целыми. Чернослив нарежьте. Грецкие орехи слегка обжарьте и мелко порубите ножом. Все перемешайте и заправьте майонезом.

Салаты можно выложить в форме мышек

В новогоднюю ночь

* Подавайте блюда к праздничному столу в небольших салатниках. Наступает год Крысы, а эти животные едят всего по чуть-чуть.

* Чтобы привлечь в дом благополучие, за столом должно быть изобилие разных сыров. Это могут быть сырные тарелки и легкие закуски.

Как подать закуски

Смотри и делай

Коко Шанель,

французский модельер, основатель всемирного бренда Chanel

Одного она любила больше всех на свете, а другой с такой же силой любил её...

Великая Коко Шанель, в корне изменившая моду XX столетия. Придумавшая стиль, который на века останется образцом безупречного вкуса и элегантности. Женщина, поцеловать руку которой почитали за честь монархи, президенты, нефтяные короли. Женщина, покорявшая мужчин, но так и оставшаяся одинокой.

Вместо длинной юбки — брюки-галифе

...Габриэль всю жизнь не хватало любви, заботы, внимания. Ее мать умерла, когда девочке едва исполнилось 12 лет. Отец тут же отдал дочь в монастырский приют. На этом ее отношения с родными — отцом и братьями — практически закончились. И всю свою жизнь Габриэль искала человека, который бы заботился о ней.

Пьер Реверди

Ей было чуть больше 20 лет, когда она встретила красавца и щеголя, богатого наследника и страстного спортсмена Этьена Бальсана. Ей показалось — Он! В то время она служила певичкой в кафешантане. Но Этьен сказал: «Здесь ты ничего не добьешься, голоса у тебя нет. Поешь так, словно винтовка стреляет». Коко (это был ее сценический псевдоним) ему безоговорочно поверила и уехала со своим возлюбленным в его поместье в Руайо, где провела два безмятежных года. В поместье почти постоянно жили друзья Бальсана — веселые шалопаи, которым ничего не было нужно, кроме лошадей, смеха и развлечений. Именно там Габриэль впервые одела в костюм, который привел в шок всю местную публику. Вместо длинной юбки и высокой шляпы — наряд, который женщины носили во время прогулки на лошадях, она надела брюки-галифе и свободную блузку.

Коко Шанель и Артур Кейпел

Любовь всей жизни

Неизвестно, сколько бы длилась такая жизнь, но Габриэль стало скучно. Захотелось чем-то заняться, например шитьем, ведь у нее это так ловко получалось. Этьен ее не понимал, зато поддержал новый гость, появившийся в Руайо весной 1908 года, — богатый англичанин Артур Кейпел. Он-то и стал самой большой любовью Коко Шанель. Именно Артур Кейпел первым сказал, что она должна шить. И даже дал ссуду на «развитие». Ее Габриэль очень скоро вернула, так как у нее действительно дела пошли хорошо.

Артур тоже влюбился в Габриэль. Ради нее бросил своих многочисленных любовниц, ввел Габриэль в круг своих великосветских знакомых. Но началась Первая мировая война, которая их разлучила, но сделала обоих богатыми и знаменитыми. Они стали ровней, и Габриэль казалось, что вот-вот она станет миссис Кейпел. Но, увы! Артур женился на дочери английского лорда Диане Листер. Правда, Коко ему это простила, да еще сшила свадебное платье для его невесты. Артур хоть и женился, расстаться с Коко не мог, поэтому предложил ей снять домик неподалеку, где бы мог ее навещать. Она согласилась, но 22 декабря 1919 года Артур погиб в автокатастрофе. Узнав об этом, Шанель села в свою машину и 19 часов мчалась по дорогам, чтобы успеть проститься с любимым. Не успела. Тогда поехала на место катастрофы, где еще оставалась искореженная машина Артура. Коко обошла ее, села на землю и зарыдала. Рыдала она несколько часов подряд. А вернувшись домой, приказала обить спальню черной тканью. В ее комнате все было черным — ковер, занавески, постельное белье. Друзьям казалось, что Шанель тронется умом. Спустя годы на юге Франции обнаружили мемориал, тайно установленный Коко Шанель, — простой каменный крест, которым она отметила место гибели своего возлюбленного — Артура Кейпела.

Габриэль Шанель и Ганс Гюнтер

Князь, композитор, герцог...

К 1919 году Габриэль Шанель была уже известным модельером и очень богатой женщиной. Она изменила женскую моду — уничтожила тысячи складок, каскады вуалей на шляпах, корсеты, шлейфы. Да, она была знаменита, богата, но по-прежнему одинока. Хотя рядом с ней всегда были мужчины.

...Великого князя Дмитрия Павловича — одного из убийц Григория Распутина, бежавшего в Париж от большевиков, — Шанель практически взяла на содержание. Он познакомил ее со своими соотечественниками — Стравинским, Дягилевым. А также с парфюмером дома Романовых Эрнестом Бо, которому Шанель заказала новый аромат, ставший знаменитыми духами «Шанель №5». Они были вместе пару лет, пока Дмитрий Павлович не женился на американской миллионерше Одри Эмери. Сын великого князя позднее утверждал, что ни одну женщину его отец не любил так, как любил Коко Шанель.

Коко и князь Дмитрий Павлович

...В Шанель влюбился и замечательный русский композитор Игорь Стравинский. И даже признался жене в своем чувстве к Шанель. Стравинский подарил возлюбленной небольшую иконку, которая всегда стояла на тумбочке рядом с ее кроватью. Они впервые познакомились еще в 1913 году, а после революции эмигрировавший Стравинский поселился с семьей в доме Шанель. Несколько лет она оплачивала все расходы семьи Стравинских.

...В 1925 году Коко Шанель чуть было не стала герцогиней Вестминстерской. Хью Ричард Артур, крестник королевы Виктории, влюбился в нее как мальчишка. Их роман длился 5 лет. Герцог возил Шанель на своей яхте, осыпал ее письмами и дорогими подарками, но женился на юной леди Лоэлии Мэри Понсонби. На это она отреагировала довольно изящно: «Герцогинь много, а Коко Шанель одна».

Уже в 1935 году, когда ей исполнилось 52 года, она была готова к тому, чтобы сшить свадебное платье для самой себя — состоялась ее помолвка с талантливым испанским художником Полем Ирибом. Но незадолго до свадьбы Поль, как обычно, вышел на теннисный корт и вдруг упал, потеряв сознание. Он умер от мгновенного инсульта. Свадьба не состоялась.

Последняя любовь

А потом разразилась еще одна война при жизни великой Коко Шанель — Вторая мировая. Если Первая мировая война сделала ее богатой и знаменитой, то во время второй она закрыла все свои магазины и предприятия. Коко понимала, что при такой войне будет не до моды. Зато Шанель снова полюбила. В последний раз. Ее возлюбленный служил в Париже по ведомству доктора Геббельса. Его звали Ганс Гюнтер фон Динклаге. Ей почти 60, Ганс моложе на 15 лет. Они будут вместе 13 лет, и все эти годы Ганс будет писать друзьям, что у него никогда не было такой потрясающей во всех смыслах любовницы.

Но закончится война, и Шанель обвинят в пособничестве нацистам. На это она ответит: «Если в моем возрасте появляется любовник моложе меня на 15 лет, я не спрашиваю, какой он национальности и чем занимается». Учитывая ее заслуги перед Францией, ее отпустят, и она сразу же уедет в Швейцарию к Гансу и останется с ним до самой его смерти. И только в конце 1950-х Коко Шанель вернется во Францию, чтобы начать свое триумфальное возвращение в мир Высокой моды.

Чувство длиною в 40 лет

Последние 15 лет Шанель прожила в апартаментах отеля «Ритц». И там она часто вспоминала еще одного мужчину, который любил ее почти 40 лет. Поэт Пьер Реверди познакомился с Габриэль Шанель в 1917 году. И до самой смерти свои стихи он посвящал только ей — Коко Шанель, которую обожал, которой прощал все — ее богатство, ее успех, ее мужчин. Собрание сочинений Реверди всегда стояло на полках ее библиотеки, где бы она ни жила. Она листала его книги и вспоминала... Вот стихи, посвященные ей в 1921 году, вот — в 32-м, вот — в 45-м, 51-м, 60-м... Он любил ее больше сорока лет. И тоже женился на другой, когда понял, что не сможет заменить погибшего Артура Кейпела. И Шанель простила Пьеру его женитьбу: ведь она сама больше полувека любила только своего Артура, погибшего в 1919 году...

...Одинокими бессонными ночами Коко Шанель вспоминала своих мужчин. Все они давно умерли. А Шанель продолжала жить. И чаще всего ее мысли возвращались к двоим — Артуру и Пьеру. Одного она любила больше всех на свете, а другой с такой же силой любил ее...

Коко Шанель об отношениях

ЕСЛИ В ПЛАТЬЕ, КОТОРОЕ ВИСИТ В ШКАФУ,
НЕЛЬЗЯ ПОЙТИ В ТЕАТР, ПОЧЕМУ ОНО ДО СИХ ПОР ТАМ?
ПРО МУЖЧИН АНАЛОГИЧНО — ЕСЛИ
НЕ ЧУВСТВУЕТЕ СЕБЯ РЯДОМ С МУЖЧИНОЙ ПРЕКРАСНОЙ
И ЖЕЛАННОЙ, ОКРУЖЕННОЙ ЛЮБОВЬЮ
И ЗАБОТОЙ, ТО ПОЧЕМУ ВЫ ДО СИХ ПОР С НИМ?

Сам себе психолог

Кнопка в голове

К НЕГАТИВНЫМ ЭМОЦИЯМ, КОТОРЫЕ ЛИШАЮТ СИЛ И ЖЕЛАНИЙ, Я НАУЧИЛАСЬ ОТНОСИТЬСЯ ПО-ДРУГОМУ, ИЩУ В НИХ ПЛЮСЫ. ПРОСТО «ПЕРЕКЛЮЧАЮ КНОПКУ» В ГОЛОВЕ.

Мужская логика: «Ну и что, что в ушанке, телогрейке и валенках. Зато тепло!» Женская логика: «Подумаешь — мозги и попу отморожу. Зато красиво!»

Ждать с предвкушением

Не зря говорят, что самое неприятное — ждать и догонять. Догонять еще ладно — это движение. А вот ожидание, и правда, невыносимо. И вот как-то мне пришла мысль, что можно изменить отношение к ожиданию. Стала постепенно приучать себя к тому, что ожидание — это предвкушение. Оказалось, что, когда не ждешь, а предвкушаешь, это совсем другие, приятные эмоции. Если ожидание касается чего-то плохого, тут предвкушаешь не само это событие, а то, что будет после. Когда я ждала серьезной операции, знала, что будет боль, постельный режим, реабилитация. Но думала не об этом, а о том, как буду жить после. Операция воспринималась уже не как ужас и кошмар, а как короткий этап, после которого все будет хорошо.

Не одиночество, а свобода

Я много лет прожила в браке, и в какой-то момент жизнь послала испытание: я осталась одна. Изменить ничего было нельзя. Сначала захотелось умереть. Жить в одиночестве было невыносимо. И тут вспомнила про волшебную «кнопку». Сначала через не хочу и не могу стала искать в одиночестве хоть какие-то плюсы, даже самые смешные и крохотулечные. Нашла... Можно петь в душе, и никого это не раздражает. Можно не мыть посуду после еды и не чувствовать себя виноватой. Можно весь день пролежать на диване, читая книжку, и никто не бросит укоряющего взгляда. И когда плюсов набралось изрядно, вместо одиночества пришла свобода от многого, что было привычным, цепляющим, не отпускающим. Но не моим, нежеланным. А тут — делай что хочешь. Ощущения были как у подростка, который вырвался из-под родительской опеки. Потом, выйдя замуж, я вспоминала эти месяцы с ностальгией.

«Никогда» не бывает

Когда меня бросил любимый человек, больше всего угнетало «никогда». Что больше никогда мы не будем с ним вместе. Что никогда он не будет на меня смотреть с восторгом... Это доводило до отчаяния. И опять в своем «никогда» я начала искать хорошее. Вместо «никогда» в моей жизни появилось «сегодня так». Да, говорила я себе, вот сегодня — так. Без него. Как будет завтра — я не знаю, и никто не знает. Поэтому сегодняшний день я максимально полно и хорошо проживаю без него. А завтра — посмотрим. Некоторые говорили, что я даю себе какие-то ложные надежды. Но нет никаких надежд. Просто научилась жить сегодняшним днем. И, кстати, любимый человек вернулся. Я лишний раз убедилась, что «никогда» не бывает. Пока мы живы — все возможно.

Мария, Калужская обл.

Как там, у них?

На улицах Китая, Таиланда и Малайзии все чаще встречаются странные попрошайки. Местные жители недоумевают: подаяние клянчат внешне благополучные туристы из Европы и Америки. Большинство из них просят помочь им путешествовать по миру. «Экономтуризм» сейчас очень моден на Западе. В тех районах, где сидят попрошайки, живут нищие работяги. Обувь туристов зачастую стоит больше, чем их месячный заработок. Азиаты возмущены. Они считают, что, если нет денег, не стоит отправляться в путешествие. Власти некоторых государств уже предлагают принять закон об обязательном наличии определенной суммы у западных туристов при въезде в страну. А на индонезийском острове Бали некоторых «нищих» и вовсе отправляют в посольства их стран, чтобы они там просили помощи.

Кошка теперь живёт с этим кобелём...

У меня немецкая овчарка. Построил 2-этажную будку, утеплил первый этаж минватой и кирпичом. Обложил фасад, чтобы пес зимой не мерз. А этот «конь лохматый» цоколь себе отрыл, стащил охапку сена из сарая и спит там, только пар на улицу выходит. Ладно бы сено только, так он еще кошку с котятами туда заманил. Кошка теперь дома не бывает, живет с этим кобелем! Заглянул туда — уютно так, спят друг на друге...

З. Бериханов, Ингушетия

«Ну что, замёрзла? Посадить тебя на батарею?»

Захожу как-то в комнату и вижу: кошка с дедушкой стоят рядом с батареей, и дедушка спрашивает: «Ну что, замерзла? Посадить тебя на батарею?» Кошка мяукает в ответ. Дедушка складывает полотенце, чтобы кошке мягко лежалось, берет ее на руки и сажает на «лежанку с подогревом». А я невольно вспомнила, как семь лет назад, когда мы с мамой притащили им с бабулей эту кошку, дедушка ворчал: «В поликлинику ее надо сдать на опыты»...

Виктория, Краснодарский край

Включаю попугаю видео, чтобы не скучал

Когда выдается свободное время, общаюсь с попугаем. Но большую часть дня я или на учебе, или занята по дому, поэтому попугай обычно сидит, нахохлившись, и грустит. Мне его жалко, ведь птицам тоже нужно общение, а купить второго попугая пока нет возможности. И придумала: поставила перед птичкой планшет и включила видео про попугаев. Мой питомец видит своих сородичей и радостно чирикает. Теперь он веселый и подвижный, а я со спокойной душой могу готовить еду и делать курсовую работу.

Олеся Неволина, Татарстан

Умные мысли

■ СЧАСТЬЕ — КАК ПОЦЕЛУЙ: ЧТОБЫ НАСЛАДИТЬСЯ ИМ, ЕГО НУЖНО С КЕМ-ТО РАЗДЕЛИТЬ.

■ ЧТОБЫ УЗНАТЬ, ГДЕ ЖИВЕТ ВАШЕ СЕРДЦЕ, ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ, ГДЕ БРОДИТ ВАШ УМ В МИНУТЫ МЕЧТАНИЙ.

■ КОГДА БОГ ЗАКРЫВАЕТ ОДНУ ДВЕРЬ, ОН ОТКРЫВАЕТ ДРУГУЮ. НО МЫ ЧАСТО ЕЕ НЕ ЗАМЕЧАЕМ, УСТАВИВШИСЬ В ЗАКРЫТУЮ ДВЕРЬ.

ТИПОГРАФИЯ Кавказинтерпресс

ГАЗЕТЫ
ЖУРНАЛЫ
БУКЛЕТЫ
БРОШЮРЫ
ЭТИКЕТКИ
УПАКОВКА
ПЛАКАТЫ
КАЛЕНДАРИ

- Безупречное качество
- Современное немецкое оборудование
- Высококвалифицированная команда
- Доставка по ЮФО и СКФО

г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191Б
(8652) 24-36-41, 8-918-887-10-32
E-mail: cmo@kavkazinterpress.ru

ЛУЧШАЯ В РЕГИОНЕ!

ПРИГЛАШАЕМ К СОТРУДНИЧЕСТВУ РЕКЛАМНЫЕ АГЕНТСТВА!

Витаминная «бомба» для волос

Хотите поразить всех на празднике шикарной шевелюрой? Срочно начинайте делать такую маску. Разотрите желток с 2 ст. ложками меда, влейте 5 капсул витамина А, 1 ст. ложку коньяка (для темных волос) или водки (для светлых) и 2 ст. ложки оливкового масла. Нанесите на пряди, через час смойте. Повторяйте 2-3 раза в неделю.

Из граната выжмем сок

Смешайте 1 чайн. ложку гранатового сока с 1 чайн. ложкой измельченной морской соли и 1 чайн. ложкой пенки для умывания — получится отличный скраб. Нанесите его на лицо на 5 минут, затем смойте теплой водой.

ПЕРВОЕ ЗИМНЕЕ ПРАВИЛО: НЕ ЛОВИ РТОМ СНЕЖИНКИ, ЕСЛИ НЕ УВЕРЕН, ЧТО ВСЕ ПТИЦЫ УЖЕ УЛЕТЕЛИ НА ЗИМОВКУ.

Эликсир молодости

Считается, что этот напиток мощно омолаживает клетки. Пить его рекомендуется начиная с 30 лет. Смешайте 200 г ромашки, по 100 г бессмертника, зверобоя и березовых почек и измельчите. Залейте в термосе 1 ст. ложку смеси 0,5 л горячей воды. Настаивайте час, процедите. Выпивайте по 1 стакану эликсира с ложкой меда вечером, перед сном, и утром, за полчаса до еды, в течение месяца. Повторите курс через 5 лет.

ЛАПША
из писем читателей

Мне нравится мой возраст, когда уже можно, еще можно и все можно.
Е. И., Казань

***

Мой муж — такая сволочь! Я у него вчера попросила три тысячи на салон красоты, а он посмотрел на меня и дал пять.
Алена, Ростовская обл.

***

Красота — моя сила, распродажи — моя слабость, диета всегда начинается завтра. От уборки еще никто не умирал, но зачем рисковать!
Ольга, Екатеринбург

Скоро Новый год

■ ИДЕАЛЬНЫМ ВАРИАНТОМ В НОВОГОДНЮЮ НОЧЬ СТАНЕТ НАРЯД КРАСНОГО, ОРАНЖЕВОГО, ОХРИСТОГО ЦВЕТА, ОТДЕЛАННЫЙ БЛЕСТКАМИ ИЛИ ПАЙЕТКАМИ.

■ ПОД ТАКОЕ ОГНЕННОЕ ПЛАТЬЕ ПРОСТО НЕОБХОДИМ «ПЛАМЕННЫЙ» МАКИЯЖ. ИСПОЛЬЗУЙТЕ МЕТАЛЛИЗИРОВАННУЮ ИЛИ ПЕРЛАМУТРОВУЮ ПАЛИТРУ.

■ В ЭТУ НОВОГОДНЮЮ НОЧЬ ВИЗАЖИСТЫ СОВЕТУЮТ СДЕЛАТЬ ЯРКИЙ АКЦЕНТ НА ГУБАХ.

У меня были такие сухие руки, что не помогал даже самый жирный крем...

АйБолит

Прежде чем избавилась от такой проблемы, много чего перепробовала. Делюсь советами, проверенными на себе. В первую очередь надо сменить обычное кусковое мыло на жидкое с глицерином. Мыть руки нужно только теплой водой и главное — насухо вытирать. Без скрабов не обойтись. Они убирают шелушение и сухие отмершие клетки, руки становятся гладкими и мягкими, а кремы впитываются гораздо лучше и действуют эффективнее. Самый обязательный пункт зимнего ухода — насыщенный питательный крем. Все легкие средства лучше отложить до весны. Никогда не забывайте надевать перчатки, если занимаетесь домашними делами. А еще лучше перед тем, как мыть посуду, обильно нанесите на руки питательный крем и наденьте поверх резиновые перчатки. Теплая вода создаст эффект сауны и все полезные ингредиенты глубоко впитаются. Через 20 минут вы не узнаете свои руки. Этот быстрый и простой способ восстанавливает самую огрубевшую и сухую кожу.

Тем, у кого есть время поухаживать за собой, понравятся парафиновые ванночки. Косметический парафин положите в миску с высокими бортиками и растопите на водяной бане. Очистите кожу скрабом, обильно нанесите питательный крем и опустите руки в жидкий парафин, не сжимая пальцев, несколько раз подряд. На кисти наденьте полиэтиленовые пакеты и варежки. Через 30 минут удалите парафин.

Ольга С., Архангельская обл.

Вырез по фигуре

Уроки стиля

ОДЕЖДА, МАКИЯЖ, ДАЖЕ ВЫРЕЗ ПЛАТЬЯ ИМЕЮТ ЗНАЧЕНИЕ. КСТАТИ, ВЫРЕЗ ВАЖНО СОЧЕТАТЬ С ПРИЧЕСКОЙ.

■ **Круглый вырез**. Он делает акцент на верхней части туловища. Подойдет женщинам с крупными бедрами и невыдающимся бюстом. Делает черты лица более мягкими. С таким вырезом хорошо смотрятся распущенные волосы, а также волосы, собранные сзади в пучок. Можно оставить одну прядь, чтобы она обрамляла лицо.

■ **Вырез лодочкой**. Незаменим для женщин с массивным низом и небольшим верхом. Он делает плечи визуально шире, «расправляет» их. При этом, к сожалению, грудь уменьшает. Важно найти баланс. С «лодочкой» хорошо смотрятся волосы, собранные сзади, с мягкими локонами. Подойдет хвост, завязанный низко, почти у шеи. В обоих случаях сережки лучше подобрать некрупные, в виде капелек.

■ **V-образный вырез**. Такой тип выреза идеален для тех женщин, у которых массивный верх и большая грудь. Он зрительно удлиняет шею и сужает плечи. Надевая одежду с V-образным вырезом, распустите волосы и завейте их крупными локонами. Чем длиннее волосы, тем лучше смотрится такая прическа. Несколько прядей можно собрать сзади с помощью заколки. Другой вариант — заплести крупную косу и перекинуть ее на одну сторону. С другой стороны волосы можно закрепить невидимками.

■ **Воротник под горло**. Он актуален как никогда в холодное время года. Идеально смотрится на водолазках, которые выгодно подчеркивают грудь. Одежда «с горлышком» всегда делает черты лица более мягкими, но при этом укорачивает шею. В одежде с таким вырезом хорошо смотрятся высокие прически. Это может быть конский хвост на макушке или высокий узел. Можно закрутить хвост вокруг резинки и закрепить волосы невидимками.

С. К. Евсеева, стилист

Прикинь на себя — *Авторитеты дают советы*

Хотите похудеть? Бегом в баню потеть!

Моя сестра — заядлая банщица. Она уверяет, чтобы сбросить несколько лишних килограммов, нужно как следует попариться. Так ли это?

Марина, Костромская обл.

Банный эффект для похудения известен давно. Вместе с потом мы теряем много жидкости, сразу уходит пара лишних килограммов. Если речь только о таком умеренном результате, баня или сауна — то, что вам нужно. Плюс баня активизирует обмен веществ, повышает расход энергии в организме. Если после нее еще окунуться в купель с холодной водой, это отличное подспорье для иммунитета. Часто после равномерного похудения вес застывает на какое-то время. На помощь может прийти не только изменение питания, но и баня или сауна. Но здесь важно не навредить себе. Париться нельзя при некоторых хронических гинекологических недугах, заболеваниях молочной железы, сердечно-сосудистой системы, щитовидной железы... Для таких случаев есть другой, более щадящий вариант: турецкий хамам. Не слишком высокие температуры, как в бане или сауне, а эффект практически такой же.

Перед парной достаточно принять теплый душ без мыла — он снимает с кожи жир, предохраняющий ее от пересушивания и переохлаждения. Первый заход в парную на 3-5 минут — согревающий. Ополоснитесь прохладной водой, отдохните, накинув простыню, чтобы не остыть. Для усиления потоотделения небольшими глотками выпейте стакан горячего чая с медом. Для второго захода понадобится веник — это массажный сеанс (5-6 минут). В третий заход разотрите себя мягкими движениями влажным веником и натрите тело солью или медом. Пейте много воды, морса, кваса — 3-5 стаканов минимум.

М. С. Хромова, терапевт

Татуировка — это не просто рисунок

АйБолит

Хочу сделать татуировку, но очень боюсь идти на сеанс. Вдруг у меня будет аллергия или кожа будет долго заживать?

Е. Маслова, Ростовская обл.

Нужно сто раз подумать, прежде чем наносить какие-либо узоры на тело. Татуировка — не просто украшение, это особая метка, которая влияет на судьбу в зависимости от выбранного рисунка. Не делайте тату с иероглифами, надписями на латыни и других языках, в которых мало что понимаете. Ни в коем случае не наносите на тело дьявольские изображения. Вам только кажется, что это просто рисунок, на самом деле, сделав такое тату, вы рискуете навлечь на себя и своих близких неприятности и даже смерть.

Новогодняя сказка на окнах

Именно через окна в дом проникает благоприятная энергия. Чем лучше они выглядят, тем сильнее будет этот поток. В Новый год красиво украшенные окна привлекут в дом удачу и благополучие.

ДЕЛАЕМ СНЕЖИНКИ ИЗ КЛЕЯ ПВА

Понадобится трафарет готовой снежинки (можно нарисовать самим), охлажденный клей ПВА в тюбике с носиком, перфорированный матовый файл (на глянцевом клей будет растекаться), блестки. Положите бумажный трафарет внутрь файла. Обведите клеем по поверхности файла снежинку. Посыпьте блестками клеевую снежинку. Файл поместите в теплое место (например, рядом с батареей) на сутки. С застывшей снежинки стряхните лишние блестки и аккуратно отделите ее от файла. Смочите снежинку с изнаночной стороны водой и приложите к окну. Такую снежинку можно использовать не один раз.

РАСПИСЫВАЕМ СТЕКЛА КРАСКАМИ

Рисунки на окнах порадуют не только жильцов дома, но и проходящих мимо. Не бойтесь расписывать стекла: особых навыков не нужно, стереть их несложно. Для рисования лучше всего использовать гуашь. Оживить окно можно с помощью белого цвета и контуров простых предметов: снежинка, домик, елочные шарики и игрушки, снеговик, сосновая ветка и узоры. Традиционно также используются зеленые, красные оттенки. Можно добавить надписи.

ГИРЛЯНДА ИЗ ВАТНЫХ ШАРИКОВ

От большого куска ваты отщипывайте маленькие кусочки и скатывайте в шарики. Они, как и настоящие снежинки, не должны быть одного размера. Каждый шарик опускайте в клей ПВА и дайте ему просохнуть. Потом шарики с помощью толстой иголки нанизывают на леску. Нужно сделать несколько таких гирлянд и прикрепить их на карниз.

ШИШЕЧНЫЙ ДЕКОР

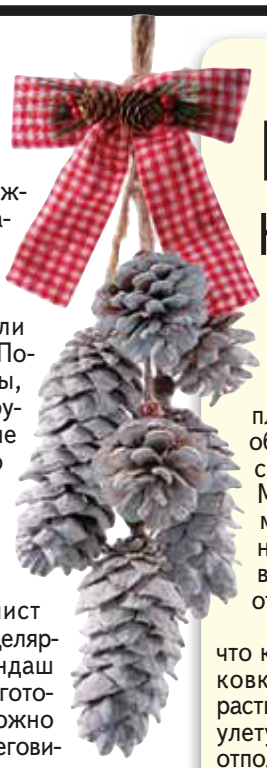
Оформить все окна в доме можно шишками разного размера. Можно покрыть их краской или искусственным снегом, а потом прикрепить на леску или атласные ленты. Получатся гирлянды, которые хорошо будут смотреться не только на окне, но и на елке, высоких шкафах.

ВЫРЕЗАЕМ ИЗ БУМАГИ

Приготовьте лист А4, ножницы (канцелярский нож), карандаш для наброска или готовые шаблоны. Можно вырезать елки, снеговиков, снежинки, надписи, символ наступающего года — крысу. Получившиеся вырезки приклейте к окну с помощью мыльного раствора.

ИЗ АЛЮМИНИЕВОЙ ФОЛЬГИ

Нужна цветная фольга, которая продается в канцелярских отделах. Чтобы создать праздничное настроение, лучше приобрести сразу несколько цветов. Из фольги вырежьте кружочки разного диаметра и приклейте на нитку, равную по длине высоте окна.



Пригодится

Покупаем крем для обуви

■ Если в креме есть комки, значит, химикаты были плохо очищены. Пленка на обуви не будет ровной и не сможет защищать от воды. Масса должна быть равномерно окрашенной. Поверхность — гладкой и глянцевой. И никакого отслоения от стенок баночки.

■ Трещины говорят о том, что крем выпущен давно, упаковка была негерметичной, растворитель по большей части улетучился. А значит, хорошо отполировать туфли или ботинки не получится. Крем будет больше сыпаться со щетки, чем задерживаться на обуви.

■ Если на поверхности крема в баночке белесая пленка, значит, краситель опустился на дно. И от такого крема можно ждать неприятных сюрпризов. Органический крем, который ничем не пахнет, покрывает обувь защитным слоем. Но вся несмываемая грязь останется под воском.

■ Чтобы обувь служила долго, ее надо чистить не утром перед работой, а вечером. Нанесите крем на обувь, подождите полчаса, после этого отполируйте. Обувь должна постоять 10-12 часов, чтобы образовалась прочная, не рыхлая пленка.

Для тех, кто за рулём

Не страшны ни снегопад, ни гололёд

Какие вещи обязательно должны быть в багажнике зимой.

1 На случай ЧП в багажнике надо иметь теплую одежду или одеяло. Старый пуховик, плед помогут без ущерба для здоровья дождаться на морозе помощи, откопать в снегу автомобиль или поменять колесо.

2 В дополнение к обязательному набору (аптечка, огнетушитель, домкрат, кабели для прикуривания аккумулятора, баллонный ключ, насос-компрессор, буксировочный трос) обзаведитесь лопатой. Она пригодится для расчистки снега и выкапывания из сугробов. Благо сейчас в ассортименте продаются складные лопаты.

3 Положите в багажник мешочек с битым кирпичом, мелким щебнем или песком. С его помощью сможете самостоятельно съехать с образовавшейся на дороге наледи. Пара стареньких резиновых ковриков тоже пригодится. Они помогут тронуться с места на полном гололеде, если подложить их под буксующие колеса.

4 В непогоду фары и стекла быстро загрязняются химическими реагентами. Для очистки подойдут влажные спиртосодержащие салфетки, водка. Последняя, кстати, годится для размораживания замков дверей. Еще обзаведитесь светодиодным фонариком, который потребляет минимум энергии и работает от пальчиковых батареек. А обычный веник или щетка прекрасно справятся с очисткой стекол и одежды от снега.

Актуально — *Рекомендуем*

Пуховый платок здоровье сбережёт

■ Лечебные свойства пухового платка обусловлены тем, что в состав волокон входят двадцать аминокислот.

■ Пуховые платки — незаменимая помощь при любой простуде. Для профилактики и лечения ОРЗ полезно укутывать тело пуховым платком.

■ Платки из козьего пуха — натуральное успокоительное средство. Мягкий пух массирует нервные окончания на поверхности кожи, расслабляет, улучшает кровообращение в капиллярах.

■ Сухое тепло, которое отдает пух, хорошо успокаивает ревматические боли. Им также рекомендуют обматываться, если есть проблемы с почками.

■ При радикулите и полиневрите оренбургский платок полезно носить на пояснице.

■ В козьем пухе содержится ланолин — вещество, которое входит в состав всех лекарств от аллергии и противовоспалительных препаратов. Пух способствует заживлению ран, переломов и не вызывает аллергии.

ОРЕНБУРГСКИЕ ПУХОВЫЕ ПЛАТКИ из козьего пуха ручной работы
Заказывайте наложенным платежом:
Шали серые – 3500, 5600, 6000, 6500, 7500 руб.
Паутинки белые, серые – 3000, 3500, 4000, 4500, 5500 руб.
Палантин белый, серый – 2900, 3300 руб.
Косынка белая, серая – от 2000 до 4000 руб.
Ажурные изделия, фабричные, тонкие (проходят через кольцо)
Цвета: белый, серый, голубой, бирюзовый, сиреневый, розовый
Паутинки: 100х100 – 4300 руб., 120х120 – 4800 руб., 140х140 – 5600 руб., 150х150 – 6200 руб.
Палантины: 140х60 – 4300 руб., 160х70 – 4800 руб.
Доставка по России - БЕСПЛАТНО.
460056, Оренбург, а/я 1990 АБ, т. 8-987-799-73-10, 8 (3532) 63-30-11
ИП Юшин Андрей Альбертович. 460056, Оренбург, ул. Всесоюзная, 5, ОГРН 304560935000184. Реклама

Птица бога Тота
Сыграла Коко Шанель
Спец по акупунктуре
Резвушка-непоседа
Голый пляжник
Жена живой колючки

1
... атомов плутония
1
Первое слово абонента
Плод для конфитюра
Девица, полезшая в гору
2
Отец у тюрков
Рыбацкие сапоги
Суп от Демьяна
Маленькие игроки во дворе
Автор романа «Пена дней»
Банкет в смокингах
Вздорная женщина
Древнейший город Крыма
Муть на самом дне
Крылатый сын Дедала

2
Снятая кожура картошки
С Архипом в скороговорке
Кавказский кафтан
Воспитатель юного султана
Шпионка Мата...
Растительная мочалка
Мешанина в голове
Отправление в путь на машине
Язык Рудаки
Переменка в театре
Орлова в «Веселых ребятах»
Круче диода
Внезапное чувство страха

3
Коллектив шабашников
Снаряд Корейко
Певица по имени Лада
Вид пингвинов
3
Порция кредита
Число граций
Карликовый буйвол
Республика Викниксора
Тесное пространство
4
Флотский нож
Отесанное бревно
Ребро парника

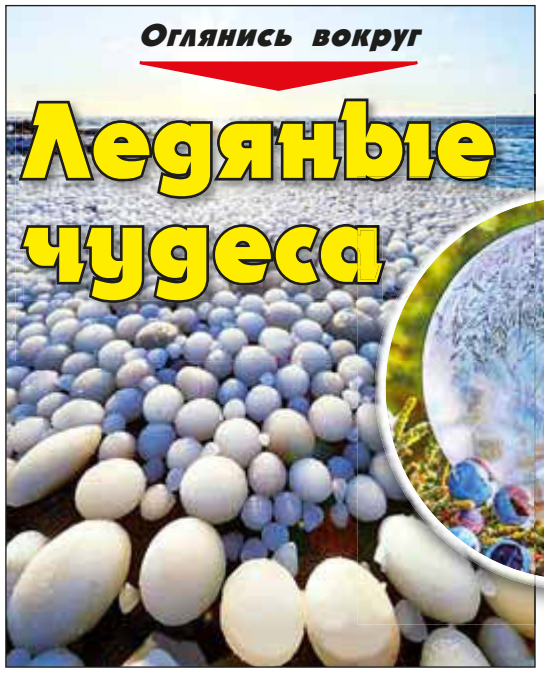
4
Стимул ходить на работу
Родной город Пересвета
«Урожай» с коровы в сутки
Без бога в душе
Итальянские клецки
Мобильная духовка
Раскаты спящего
Волчица, вскормившая Маугли
Верховный орган Сечи
Озеро — исток Ниагары
Пахучая трава из Непала
Бесстрашность, смелость
Имя режиссера Захарова
Главный приток Волги
Гель для пилинга
Играл Федечку в т/с «Next»

5
Первенец Тараса Бульбы
Столица Белой России
Обратная сторона топора
«Оружие» скунса
5
Пьеса для органа
Смазка для торта
Мышца во все плечо
Ценная часть морского ежа

Составила Елена Короткова

Оглянись вокруг

Ледяные чудеса



Люди и звери

Молния крепко вцепилась Алёнке в штанину, как будто не хотела нас отпускать

В 90-е годы мы с женой и детьми жили в поселке рядом с городом. Около нашего дома находилась конюшня. Дочки обожали кататься на лошадях. Была у них любимица — кобыла Молния. Каждый день девчонки таскали ей фрукты, овощи, расчесывали гриву, играли. Под Новый год мы купили квартиру на окраине города, недалеко от родного поселка. Заселяться решили первого января. Новогоднюю ночь провели с соседями в поселке, а наутро засобирались в город. Автобусов было всего два — в 11 утра и в 2 часа дня. Мы решили ехать на 11-часовом. И вот без десяти одиннадцать стали прощаться с соседями. Вдруг из конюшни вышла Молния. Подошла к старшей дочке и крепко защемила зубами ее штанину. Все вокруг пытались освободить Аленку, но кобыла держала ее, как будто капканом. В итоге она все-таки разжала зубы, но на автобус мы опоздали. Начали ругать лошадь: мол, теперь придется прождать еще три часа! Вернулись в дом. А через полчаса узнали, что автобус проехал половину пути и попал в аварию. Вот так лошадка уберегла мою семью.

Сергей Н., Тверская обл.

На удачу и достаток

■ В НОВОГОДНЮЮ НОЧЬ ЗАЖГИТЕ СЕМЬ СВЕЧЕЙ ЗЕЛЕНОГО ЦВЕТА И ДОЖДИТЕСЬ, ПОКА ОНИ ПОЛНОСТЬЮ ПРОГОРЯТ. ЗЕЛЕНЫЙ ЦВЕТ ПРИТЯГИВАЕТ ДЕНЬГИ В ДОМ.

■ ЧТОБЫ В ДОМЕ БЫЛ ЛАД, МИР И ПОРЯДОК, ПОСТАВЬТЕ НЕМНОГО ПРАЗДНИЧНОЙ ЕДЫ ПОБЛИЖЕ К ПЛИТЕ, ЧТОБЫ УМИЛОСТИВИТЬ ДОМОВОГО.

■ ПО ДОМУ РАССТАВЬТЕ НЕСКОЛЬКО МИСОК С ЗЕРНОМ — ЭТО СУЛИТ БОГАТСТВО В БУДУЩЕМ ГОДУ.

Янтарь — сок солнца

Он утешает человека в горе и защищает от несчастий. Посылает удачу, отводит беду и дарит красоту и долголетие. Защищает своих владельцев от недоброжелателей и болезней.

■ В Китае и Японии самым магическим янтарем считается камень вишневого цвета.

■ Украшение из янтаря поможет сделать правильный выбор супруга, усиливает интуицию и творческие способности. Фигурка из янтаря приносит удачу охотнику и помогает влюбленным.

■ Есть мнение, что янтарные бусы делают семью прочной, здоровой и счастливой.

■ Ожерелье из янтаря гарантирует молодой женщине удачную беременность и легкие роды. А кормилице наши бабушки надевали бусы, чтобы младенец был весел, здоров и не глазлив.

■ Янтарь помогает бороться с эмоциональным выгоранием, переутомлением. Он выручает в те минуты, когда нужно пережить какую-либо стрессовую ситуацию или же справиться с горем. Камень поддерживает, успокаивает, согревает. Помогает начать замечать хорошее даже в самых скверных событиях.

■ Кусок янтаря, положенный под подушку, избавит от бессонницы и бредового состояния. Поможет при головной и зубной боли, перепадах давления, благотворно влияет на зрение.

■ Янтарь смягчает неблагоприятное воздействие погоды на человека, защищает от чар и дурного глаза.

■ Существует поверье, что янтарная бусинка, нанизанная на красную нить, которой надо обмотать запястье, отгоняет ведьм и злых духов.

■ Янтарные мундштуки уберегают курильщика от побочных действий дыма.

Из почты «Айболита»

Знахари денег не берут

Хочу рассказать об экстрасенсах, с которыми приходилось сталкиваться в жизни, — мнимых и настоящих.

ВСЕ ХОТЕЛИ ОТ МЕНЯ ДЕНЕГ

Светлана В. просила меня выслать 1399 рублей. Написала, что их директор Дюпен — медиум. Я подумала, что он чем-нибудь поможет, но никаких результатов. Приходили письма от экстрасенсов, все хотели избавить от болезней и улучшить материальное положение. Одна пишет, что ее услуга стоит дорого, но готова помочь за 1748 рублей. Другой написал, что от себя лично вручит 3 миллиона. Третьи, что нашли клад, зарытый бабушкой, и половину дарят моему мужу... Написать подробнее хочу о трех случаях, которые произошли в нашей семье.

ОТ ИСПУГА СЫНОК ЗАМОЛЧАЛ

Как-то ночью кошка запрыгнула в кроватку сынишки. Он вскрикнул и заплакал. Я его успокоила. Но это происшествие не прошло бесследно. Трехлетний малыш начал заикаться, ему трудно было выговорить слово. Через какое-то время вообще перестал общаться с детьми. Воспитательница в садике сказала мужу, что надо что-то делать, и посоветовала сходить к одной женщине, которая могла помочь. Муж в тот же вечер пошел к ней и рассказал обо всем. Женщина согласилась помочь и сказала: «Как раз новая луна, приведите мальчика к 22 часам». После первого сеанса сыночек уже медленно говорил со мной. А после третьего сеанса Сережа уже разговаривал без заикания. На радостях я купила конфеты, дала мужу денег, но целительница от всего отказалась: «Нет, нет! У меня пропадет мой дар, и тогда я не смогу лечить людей. А конфеты отдайте мальчику. Пусть он будет здоров».

КАК-ТО ОВЦЫ НЕ ПРИШЛИ ДОМОЙ

Второй случай произошел, когда дети учились в школе. Сережа любил животных. Сначала разводил голубей, потом решил завести овец. И вот как-то все 12 овец не пришли домой. Ребятишки и муж где только их не искали, у всех спрашивали, может, кто видел. Нам посоветовали обратиться к одному пожилому человеку, который жил в другом селе. Муж пришел к нему, рассказал о случившемся и спросил: «Целая неделя прошла. Может, их уже продали или зарезали?..» Мужчина сказал, что все овцы живы и находятся в загоне в шестом доме от нас. И овцы действительно были там. Как он мог узнать? Мы были в недоумении.

ПОМОГАЮ ЛЮДЯМ НЕ ЗА ДЕНЬГИ

Вскоре произошел и третий случай. Мы ждали, когда отелится первотелка. Дождались... Но вот беда — она не подпускала к себе. Могла ударить по ведру ногой — и ведро улетало в другую сторону. Муж хотел спутать ей ноги — не тут-то было! Бьет — и все! Ни ласки, ни уговоры не помогали. Мы измучились. Муж решил сходить к женщине-ветеринару: может, что посоветует. Когда вернулся, принес с собой бутылочку с водой. Я с недоверием взяла ее и побрызгала корову от головы по спине до хвоста (так посоветовала ветеринар). Каково же было мое удивление, когда после этого я спокойно подошла к корове и смогла подоить ее! Она стояла как вкопанная. Я спросила мужа, заплатил ли он ветеринару. Он ответил, что та и слышать об этом не хотела, сказала: «Помогаю людям не за деньги, а молока у меня и так хватает — две коровы есть».

У НАС ЕСТЬ СВОИ ЗНАЮЩИЕ ЛЮДИ

Как эти люди могли такое сделать? На расстоянии увидеть, где находятся овцы? Какими словами была заговорена вода, которой я побрызгала корову? Ну а сынишка? Как он мог выздороветь после того, как при луне целительница произнесла какие-то загадочные слова? С тех пор сын хорошо разговаривает, и не только по-русски. И эти люди не считали себя экстрасенсами, они просто помогали всем. Не чета они всяким Дюпенам, Морисам, Дювалям, Грандерам...

Н. Р. Стребкова,
р. п. Новая Ляда,
Тамбовская обл.

P. S. Порой кажется, что все экстрасенсы из Франции приехали к нам, чтобы вылечить русских, сделать их богатыми. Но пока что только опустошают кошельки пенсионеров. Да и те уже перестали им верить. У нас есть свои знающие люди, к тому же бескорыстные.

Жду тебя, единственная!

Ох уж эти мужики!

КАК Я ЖЕНУ СЕБЕ ИСКАЛ И ЧТО ИЗ ЭТОГО ВЫШЛО.

Одному надоело. Друзья посоветовали:

— Дай объявление на сайте знакомств, там многие находят судьбу.

Я выяснил, какие сайты самые популярные, зарегистрировался, внимательно изучил. И решил дать объявление сразу на нескольких, чтобы наверняка.

— Пиши правду о себе, — подсказали друзья. — И кого точно ищешь, чтоб не было у женщин потом разбитых иллюзий. Тебе ведь нужны серьезные отношения.

Друзья были правы. Мне надо, чтобы навсегда, чтобы единственная. И я дал такое объявление: «Ищу девушку для серьезных отношений. Требования к кандидатке простые: до 25 лет, симпатичная, большой размер груди, стройная, рост не менее 175 см, финансово состоятельная, с жилплощадью не менее ста метров в центре Москвы, но окна во двор, этаж не ниже третьего, хороший ремонт, желательно паркет. Наличие автомобиля обязательно, предпочтительны внедорожники марок «БМВ», «Порш», «Инфинити». Дача тоже обязательна, в тихом зеленом поселке, не менее 20 соток и не далее 50 км от Москвы. У кандидатки должны быть спокойные родители, которые не будут надоедать визитами. Еще она должна прекрасно готовить блюда французской и итальянской кухни, не пересаливать. Никаких вредных привычек и ненужных подруг. О себе: 52 года, рост 164 см, вес 99 кг. Временно безработный, живу в однокомнатной квартире с пожилой мамой. Люблю выпить и уехать с друзьями на несколько дней. Храплю по ночам, давление повышенное, печень увеличенная. Зрение: левый глаз минус 6, правый — минус 6,5. Требуются услуги стоматолога, но средств пока не хватает. Жду тебя, моя единственная!»

Повесил объявление и буквально спустя час посыпались ответы от девушек. Ответы были какие-то странные. Девушки называли меня неприятными словами и встретиться не предлагали. А потом ответы прекратились. Но я не теряю надежды, жду уже год. Ведь где-то есть моя единственная, не старше 25 лет, финансово состоятельная, рост не менее... Ну вы поняли. Она же обязательно найдется, моя единственная.

Алексей Беляков

МЕДИЦИНСКАЯ РЕФОРМА ИДЕТ ТАКИМИ ТЕМПАМИ, ЧТО СКОРО ОСТАНЕТСЯ ТОЛЬКО ДВА ВИДА БЕСПЛАТНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ — ЛЕЧЕБНОЕ ГОЛОДАНИЕ И УРИНОТЕРАПИЯ...

Анекдоты из Одессы

— Дамочка, а вы не боитесь садиться в машину к незнакомому мужчине?

— А вы шо-то имеете, шоб меня напугать?

***

Соседка пришла в гости. Сидит на кухне, ест, причмокивая, изюм из тарелочки.

Интересуется:

— Софочка, и где вы такой изюм вкусный берете?

Софочка, убирая тарелку со стола:

— Это вы берете, а мы таки покупаем!

***

— Розочка, а вы знаете, что ваш муж бегает за молоденькими девушками?

— Ой, не делайте мне нервы! Моя собака бегает за машинами, но это не значит, что если она догонит, то сядет за руль.

***

— Люся, ты таки хочешь сказать, шо я тебе порчу жизнь?

— Нет, Моня, ты мне ее удобряешь!

Ну и ну!

Если раньше не съедят!

Бары в Италии решили бороться с загрязнением планеты оригинальным способом.

Вместо пластиковых трубочек итальянцы теперь охотно используют макароны. В Италии уже появилась компания, которая продает макароны в качестве соломок для коктейлей. Фирма уверяет, что их макаронины простоят в напитке как минимум час, безвкусны и отлично утилизируются, если граждане отдыхающие их раньше не съедят. Осталось придумать съедобную замену пластиковому пакету.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД СО СТР. 20

	Р	Е	Ф	Л	Е	К	С	О	Т	Е	Р	А	П	Е	В	Т		
И		Г			Ж					А		И			О			
Б	Р	О	Д	Н	И					С		Н		А	Т	А		
И		З		У	Х	А				П	О	Ц	Е	Л	У	Й		
С	К	А	Н	Д	А	Л	И	С	Т	К	А		Е		Л		В	
	Е			И		Ь				Д	Е	Т	В	О	Р	А		
	Р		О	С	И	П								И		А			
О	Ч	И	С	Т	К	И				А	Р	Х	А	Л	У	К		
	Ь		А		А	Н	Т	Р	А	К	Т		А	Н	Ю	Т	А	
О			Д	А	Р	И				А		Р		Ф		Ш		
Т	Р	И	О	Д		С				Б	Р	И	Г	А	Д	А		
Ъ		С	К	Е	Й	Т				Е			И		Э			
Е		П		Л		К	О	Р	Т	И	К		Т	Р	А	Н	Ш	
З		У	З	И	Н	А					Б	Р	Я	Н	С	К		
Д	У	Г	А		А					Э	Р	И		О		И		
			Р	А	Д	А					У		Н	А	Р	Д		
Х	Р	А	П		О	Т	В	А	Ж	Н	О	С	Т	Ь		О		
	А		Л	О	Й	Е				С			О	М	С	К		
С	К	Р	А	Б		И				Т	О	К	К	А	Т	А		
	Ш		Т	У	Е	С				А			К	Р	Е	М		
З	А	П	А	Х		Т	Р	И	Ц	Е	П	С		И	К	Р	А	

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД СО СТР. 24

По горизонтали: 1.Пасека. 4.Глобус. 7.Камзол. 9.Чаепитие. 12.Норматив. 15.Тустеп. 17.Классик. 18.Танагра. 19.Удила. 20.Кора. 21.Антарес. 22.Полифем. 24.Сингапур. 25.Тальков. 28.Бангкок. 31.Иголка. 34.Ночное. 37.Таврия. 38.Сказание. 39.Антракт. 41.Дикорос. 44.Удобство. 46.Наездник. 47.Весталка. 48.Авиценна. 49.Аспект. 51.Эмират. 53.Карбас. 56.Ольха. 57.Вырез. 58.Дутар. 59.Рудаки. 60.Мамай. 61.Езда. 62.Сион. 63.Берег. 65.Брюнет. 66.Мулла. 68.Арена. 69.Учеба. 70.Скакун. 73.Ракита. 76.«Илиада». 77.Аэродром. 78.Мракобес. 80.Кринолин. 82.Купченко. 83.Адмирал. 85.Синкопа. 88.Аттестат. 90.Сорбит. 91.Тартар. 92.Расход. 94.Ниагара. 96.Эсминец. 98. Изолятор. 100.Зарубка. 102.Отстрел. 103.Ринит. 104.Фант. 105.Ранение. 107.Крупица. 110.Ампула. 111.Тольятти. 113.Извилина. 115.Бандаж. 116.Невроз. 117.Завтра.

По вертикали: 1.Пучок. 2.Среда. 3.Аут. 4.Гир. 5.Батог. 6.Сивка. 8.Мустанг. 10.Инсбрук. 11.Искус. 13.Остап. 14.Монблан. 15.Тринити. 16.Проруха. 21.Астана. 23.Макияж. 26.Лечение. 27.Опека. 29.Ацтек. 30.Кэрролл. 32.Глаголица. 33.Константа. 35.Истукан. 36.Медовар. 40.Редуктор. 42.Оптимизм. 43.Инвалид. 45.Настрой. 50.Пастернак. 52.Размолвка. 53.Карабас. 54.Бражник. 55.Свистун. 63.Бахрома. 64.Гастроли. 66.Масленок. 67.Ариадна. 71.Куропатка. 72.Убранство. 74.Расклад. 75.Емкость. 79.Андорра. 81.Лопотун. 84.Ритор. 86.Нотис. 87.Ксендз. 89.Прицел. 92.Резинка. 93.Диорама. 95.Албания. 97.Миссури. 99.Литопон. 101.Арест. 102.Отказ. 105.Ротан. 106.Налив. 108.Идиот. 109.Атака. 112.Туз. 114.Воз.

Вот зараза!

Прибирала как-то у мужа на столе и нашла записку: «Верусик. 24 г. До головокружения!» И телефон внизу! У меня прям аж сердце зашлось, ноги подкосились... Вот, думаю, зараза. Ну зараза! А потом перечитала еще раз записку. И знаете, что там было? «Бетасерк. 24 мг. От головокружения». И телефон аптеки. Главное, я ж сама его просила найти мне аптеку, где этот «Бетасерк» подешевле!

Ах ты елки зеленые! Вот, думаю, зараза. Ну зараза! У меня чуть сердце не выскочило, а он — «Бетасерк»! Верите, я потом три раза в эту аптеку звонила и ничего сказать не могла. Только ржала и трубку бросала. Что они там подумали, не знаю. Звонит какая-то двинутая, ничего не говорит и ржет!

Валентина К., Каменск-Уральский

Рассказик

Очень бедный еврей жил в коммунальной квартире со слепой матерью. Каждый день просил Бога улучшить его жизнь. Бог услышал и говорит: «Ладно, исполню, но только одно желание». Еврей обрадовался: «Спасибо, Господи! Мое единственное желание — чтобы моя мама увидела, как моя жена вешает на шею моей дочери двадцатимиллионное ожерелье в моем «Мерседесе», припаркованном рядом с моим особняком в Сочи». Бог: «Ни фига себе! Мне еще многому надо поучиться у этих евреев!»

Люди и звери

Как Шарик лаять учился

У моих друзей собака не лаяла на звонок в дверь. Тогда они решили провести показательный урок.

Супруг, солидный мужчина с лысиной и брюшком, около ста килограммов весом, становился на четвереньки около двери. Жена выходила и звонила в дверь. Муж лаял. Жена входила и давала мужу кусок сыра. Муж жевал и причмокивал. Собака за всем этим действом с интересом наблюдала. Когда сыр закончился, они поменялись. Супруга, стройная и изящная женщина, встала на четвереньки у двери, а муж вышел и начал звонить в дверь. Жена лаяла. Муж открывал дверь, давал ей кусочки сосиски. При этом он еще ругал собаку, которая продолжала смотреть на них, как на идиотов. Когда жена смолотила два килограмма сырых сосисок и охрипла от лая, муж сказал:

— Не... Бесполезно, Шарик лаять не научится никогда.

Оба они пошли в комнату. А собака бегом понеслась на кухню, приволокла оттуда свою миску с сухим кормом, поставила перед супругами и уселась на коврик, требуя продолжения шоу.

Юлия Н., Краснодар

Гороскоп
с 18 по 31 декабря

Зима пахнет вкусно — мандаринами...

ОВЕН Жизнь будет бить ключом! Ловите волну удачи, не сопротивляйтесь судьбе — и вас обязательно вынесет в нужном направлении! Остерегайтесь ОРЗ, оно способно вызвать боль в горле. Если все-таки простудитесь, полощите горло, растворив в стакане горячей воды 1 ст. ложку аптечной настойки ромашки, или 1/2 чайн. ложки соли с 3-5 каплями йода, или 1/2 чайн. ложки пихтового масла.

ТЕЛЕЦ За окном тихо падает снег, успокаивая своей тишиной. Не поверите, но от этого у вас только прибавится энергии. Возможно, ее хватит до первой весенней капели, если не будете сидеть в четырех стенах! Дышите морозным воздухом, проветривайте и легкие, и мозги. Научитесь видеть романтику зимы! Она так вкусно пахнет мандаринами, ванилью, горячим шоколадом и кофе со сливками.

БЛИЗНЕЦЫ Правила игры в ближайшие две недели будете устанавливать вы. Остальные должны равняться на вас, хотя это будет ох как непросто! Кстати, пора укрепить десны. Смачивайте в соке каланхоэ ватный тампон и прикладывайте к деснам на 20 минут. Если десны уже воспалены, повторяйте процедуру 3-4 раза в день после еды, а для профилактики — раз в неделю.

РАК Старайтесь просчитывать все свои поступки на несколько шагов вперед. Ведь лучше ничего не сделать, чем все испортить. О здоровье: если от перемены погоды будет скакать давление, пропустите через мясорубку 2 апельсина и 1 лимон с кожурой. Добавьте 500 г толченой клюквы и мед по вкусу. Ешьте смесь по 1 ст. ложке утром и вечером.

ЛЕВ Не пытайтесь объять необъятное, доделывая несколько дел одновременно! И не давайте себе обещания, что «уж в следующем-то году точно...». Всех дел все равно не переделаете, а здоровье подорвете. Лучше воспользуйтесь нашим советом: пара дней безделья перед Новым годом — идеальный рецепт восстановления сил, за который точно не стоит себя винить.

ДЕВА Подарите душе праздник! Звезды советуют чаще прислушиваться к собственным «хочу». Сейчас вам как никогда нужны яркие, позитивные эмоции. Так позвольте себе их получить! Занимайтесь тем, что приносит удовольствие, проводите время с теми, с кем отдыхает душа. А все остальное подождет. О здоровье: чтобы укрепить сердечную мышцу, полезно ежедневно съедать по 2-3 киви.

ВЕСЫ Махните на нерешенные проблемы рукой и забудьте о них. Совсем скоро прогремит новогодний салют, и ваша жизнь наполнится новыми событиями. Ждите сюрпризов... Чтобы без гриппа пережить зиму, рекомендуем пить настой лимона с чесноком. Натрите на терке лимон с цедрой, добавьте натертую головку чеснока, налейте 0,5 л воды, настаивайте 3-5 дней. Процедите и пейте по 1/2 стакана ежедневно всю зиму и весну.

СКОРПИОН Улыбайтесь нытикам и проходите мимо них. Не позволяйте тянуть себя в болото хандры и уныния. Радуйтесь малейшей ерунде: красивой снежинке, любимой песне в маршрутке, вкусному чаю... Пусть лучики вашего позитива распространяются и на других. Радость, как и счастье, заразительна. И возвращается обычно в двойном размере.

СТРЕЛЕЦ Обязательно помиритесь со всеми перед Новым годом, чтобы не тащить груз обид за собой. Впереди праздник, время забыть все плохое... Ведите себя хорошо в декабре — Дед Мороз уже готовит подарки! А согреться в холодные зимние дни поможет имбирь с медом. Натрите корень имбиря, 1/2 чайн. ложки залейте стаканом крутого кипятка, добавьте мед, остудите и выпейте, когда продрогнете на морозе.

КОЗЕРОГ Постарайтесь не думать о плохом, особенно на ночь. Всякая мысль может и лечить, и калечить. Вечером мысленно подведите итоги дня. Положите заслуги в «копилку хорошего». И еще: объявите войну холестерину! Откажитесь от любого мяса, кроме курицы и кролика. Пейте ежедневно свекольный сок по 1/4 стакана за полчаса до еды, но перед этим пусть он отстоится в холодильнике 2-3 часа.

ВОДОЛЕЙ Ваше счастье уже близко. В жизни начнут происходить волшебные события. Иногда такое ощущение будет рождаться от случайных мелочей, например, вам просто улыбнется прохожий. Так что обращайте на них внимание. О зрении: чтобы улучшить его, прикладывайте к глазам мякоть тертых яблок 1-2 раза в день.

РЫБЫ В ближайшие две недели вы будете выполнять обязанности Деда Мороза. Нет-нет!.. Запрягать оленей еще рано, а вот выспрашивать у родных и знакомых, что бы их порадовало на Новый год — уже пора! И начинайте творить волшебные дела. Не забудьте и себя. А то получится как всегда...

Здоровье Медицина Жизнь

Айболит

Уважаемые читатели! Подписаться на газету «АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ» вы можете по любому из каталогов

Подписные издания
Официальный каталог Почты России

Каталог «Почты России» «Подписные издания»
подписной индекс П3412

ГАЗЕТЫ ЖУРНАЛЫ

Агентство «РОСПЕЧАТЬ»

Каталог Агентства «Роспечать» «Газеты. Журналы»
подписной индекс 53995

В следующем номере читайте:

✓ **Авторитеты дают советы**
Инсульт: не пропусти удар

✓ **На приёме у лора**
Про насморк и гипертонию.

✓ **Полезно знать**
Горький чай защитит от простуды.

✓ **Актуально**
Об аллергии на ёлку и моде на голые щиколотки

✓ **Сезонные проблемы**
Как работают лекарства от давления в холодные дни.

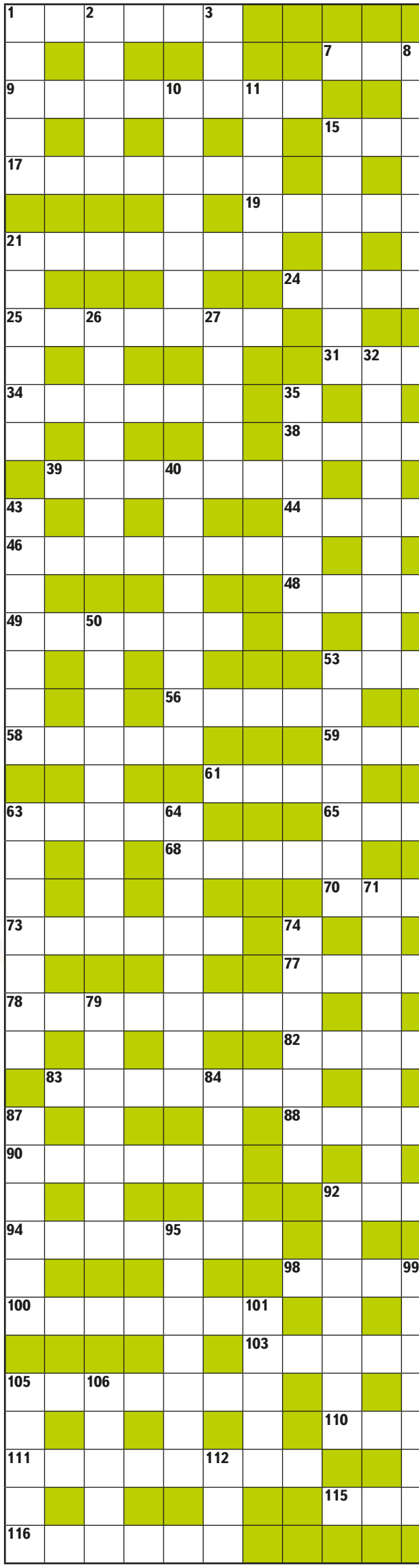
«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»
УЧРЕДИТЕЛЬ, ИЗДАТЕЛЬ, РЕДАКЦИЯ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
Адрес: 355002, Россия, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ
Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Исполнительный редактор Ю. Н. ИВЕРШИНА
Дизайн и верстка А. С. ПШИКОВА

Редакция тел. 8 (8652) 24-89-47
E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru
Отдел подписки и распространения тел. 8 (8652) 24-36-41
E-mail: marketing@kavkazinterpress.ru
Отдел рекламы тел. 8-962-403-24-64, 8 (8652) 75-05-67 E-mail: reklama@aybolit.ru

Зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-1485 от 10.02.2000 г. Газета отпечатана в типографии ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (адрес: 355000, Россия, г. Ставрополь, пр. Трудовой, 14, тел. 24-88-65). Тираж **112940** экз. Заказ **1896**. Доп. тираж обеспечивает: ТОО «Крос-Пресс» (г. Алматы). В издании использованы фотографии из коллекции FOTODOM.ru и сайта Depositphotos.com. Цена свободная. Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель.
Подписной индекс в каталоге ФГУП «Почта России» «Подписные издания» **П3412**
Сайт газеты: www.aybolit.ru

Дата производства 11.12.2019 г.
Дата выхода в свет 11.12.2019 г. Подписано в печать 04.12.2019 г. в 13.30. По графику в 14.00.
Общий тираж 131 940 экз.
Объем 6 п. л.
16+

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: **1.**Царство пчеловода. **4.**Земной шар на столе . **7.**Парчовый жилет маркиза. **9.**Посиделки у самовара. **12.**Показатель для значка ГТО. **15.**Танец «два шага» по-английски. **17.**Писатель на века. **18.**Яркий воробей из Южной Америки. **19.**Часть упряжи. **20.**Пища зайцев зимой. **21.**Альфа Скорпиона. **22.**Циклоп, враг Одиссея. **24.**Город-государство в Юго-Восточной Азии. **25.**Игорь со шлягером «Чистые пруды». **28.**Столица Таиланда. **31.**Острячка с ниткой. **34.**Выпас табуна при луне. **37.**Прежнее название Крыма. **38.**Фильм «... о земле Сибирской». **39.**Театральный перерыв. **41.**Некультивируемое растение. **44.**Комфорт, уют. **46.**Путешествующий на лошади. **47.**Жрица богини домашнего очага. **48.**Великий восточный врач. **49.**Точка зрения на вопрос. **51.**Кувейт как монархия. **53.**Рыболовецкий парусник северянина. **56.**Сестра березы. **57.**Декольте по сути. **58.**Узбекская лютня. **59.**Персидский поэт. **60.**Темник Золотой Орды. **61.**Передвижение на колесах. **62.**Холм в Иерусалиме. **63.**Земля у воды. **65.**Мужчина с черными волосами. **66.**Служитель мечети. **68.**Ристалище гладиатора. **69.**«Грызня» гранита науки. **70.**Резвый жеребец. **73.**Ива в народе. **76.**Поэма Гомера. **77.**Поле с посадочными полосами. **78.**Ярый враг просвещения. **80.**Юбка на обручах. **82.**Ирина в «Обыкновенном чуде». **83.**Звание Нельсона или Ушакова. **85.**Перенесение акцента на слабую долю в музыке. **88.**Документ о среднем образовании. **90.**Сладость для диабетиков. **91.**Ад в греческих мифах. **92.**Потребление горючего. **94.**Река, текущая из Эри в Онтарио. **96.**Боевой корабль. **98.**Карантинный бокс. **100.**Отметина топором на дереве. **102.**Истребление волков. **103.**Насморк по-научному. **104.**Задание в шуточной игре. **105.**Причина выхода солдата из строя. **107.**Малая часть. **110.**Сосуд с лекарством. **111.**Родина автомобилей ВАЗ. **113.**Борозда в мозгу. **115.**Медицинский пояс. **116.**Следствие стресса. **117.**День после сегодня.

ПО ВЕРТИКАЛИ: **1.**Базарная мера петрушки. **2.**Середина трудовой недели. **3.**Мяч на трибунах. **4.**Актер Ричард... **5.**Палка для наказаний. **6.**Кличка для лошади серой масти. **8.**Дикий конь прерий. **10.**Центр Тироля. **11.**Испытание соблазном. **13.**Имя Великого комбинатора. **14.**Высочайшая вершина Западной Европы. **15.**Девушка-хакер в «Матрице». **16.**Оплошка старухи. **21.**Сердце Казахстана. **23.**Повседневный женский грим. **26.**Борьба с недугом. **27.**Забота о сироте. **29.**Абориген Мексики. **30.**Автор «Алисы в Стране чудес». **32.**Первый славянский алфавит. **33.**Постоянная в математике. **35.**Статуя язычников. **36.**Коллега пасечника. **40.**Регулятор давления газа. **42.**Вера в лучшее. **43.**Пенсионер с группой. **45.**Эмоциональная подготовка. **50.** Овощное растение. **52.**Легкая ссора. **53.**Маркиз из сказки «Кот в сапогах». **54.**Ночная бабочка. **55.**Рак на горе или Соловей-разбойник. **63.**Украшение из ниток. **64.**Выездные спектакли. **66.**Съедобный гриб. **67.**Спасительница Тесея. **71.**Птица из фазановых. **72.**Праздничный «интерьер» города. **74.**Комбинация карт на руках. **75.**Вместилище для жидкости. **79.**Княжество в Европе. **81.**Глаголющий младенец. **84.**Античный златоуст. **86.**Письмо: «Готовы к погрузке». **87.**Польский священник. **89.**Неживая мушка. **92.**Тетива рогатки. **93.**Батальная картина полукругом. **95.**Соседка Греции. **97.**Штат и река в США. **99.**Белый пигмент для производства красок. **101.**Заключение под стражу. **102.**Отрицательный ответ на просьбу. **105.**Рыбаголовешка. **106.**Степень зрелости яблока. **108.**Блаженный князь Мышкин. **109.**Боевое шествие на ура. **112.**Старшая карта в колоде. **114.**А он и ныне там.